Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ № 32»

О.Ю. Шарыпова

2024 г.

Утверждаю: В.Пермякова В.Вермякова В.Вермякова 2024 г.

ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ МБОУ «СОШ № 32» НА 2024 -2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Г.БРАТСК

Меню приготавливаемых блюд

<u>Рацион: 7-11</u>	лет осень-зима-весна	Неделя: 1			День:	понедельник	
Прием пиши	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые веще	Энерге- тическая	Nº	
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептурь
завтрак							
	Огурец свежий в нарезке	15	0,12	0,02	0,38	2,12	428
	Гуляш из свинины 50/50	100	11,07	21,62	4,57	256,02	91,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,32	5,19	32,13	204,57	254
	Чай с сахаром с молоком 200	200	1,55	1,37	20,37	99,98	349,01
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
Итого за завт	грак	525	24,38	29,61	84,70	710,05	
обед							
	Помидор свежий с маслом раст	60	0,6	6,1	2,06	65,5	431,02
	Суп картофельный с гречневой крупой 200	200	1,87	3,42	20,46	114,9	1033.02
	Шарики рыбные 60/30	90	10,42	4,83	7,91	116,84	783,07
	Картофельное пюре	150	3,18	4,38	20,27	132,68	252
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1		20.2	84,8	пром
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
Итого за обе,	Д	780	22,85	19,5	105,53	683,16	
толдник							
	Ватрушка с повидлом	50	3,33	3,92	29,02	162,52	213
	Молоко питьевое пастеризованное 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром
	Мармелад	12	0,01		9,53	38,52	пром
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.
Итого за пол	·	362	9,54	10.72	57.75	363,84	
Итого за ден		1 667	56,77	59.83	247,98	1 757.05	

Рацион: 7-11	лет осень-зима-весна	Неделя: 1			День:	вторник	(лист 2
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые веще	Энерге- тическая	Nº	
T I PAICW TANAGA	тайменование отпода	Вес отпода	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
завтрак							
	Мармелад трицветик	18	0,02		7,29	29,48	пром
	Каша ячневая молочная с маслом 150/5	155	4,26	6,36	20,84	135,65	307
	Запеканка творожная Школьная 75	75	8,64	6,87	11,37	136,84	159,17
	Соус черносмродиновый	30	0,06	0,04	4,13	19,03	481.02
	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	18,24	74,1	350
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
Итого за завт	грак	538	17,49	14,73	89,12	542,46	
обед							
	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	8,46	428
	Суп из овощей 200	200	1,45	3,73	13,21	92,21	1 030
	Шницель рубленный 90	90	16,89	14,35	14,83	277,31	775,04
	Рис припущенный	150	3,51	3,99	35,4	191,49	1 003,01
	Напиток из с/фр	200	0,38		28,9	117,11	374
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
Итого за обе,	д	780	28,49	22,90	128,47	855,02	
полдник							
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.
	Пирожок с яблоком	75	2,87	5,72	38,89	212,84	236
	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	пром
Итого за пол,	дник	375	9,47	10,92	54,79	349,64	
Итого за ден	Ь	1 693	55,45	48,55	272,38	1 747,12	

	лет осень-зима-весна	Неделя: 1			День:	среда	(лист
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	I Іщевые веще	ства	Энерге- тическая	No
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
завтрак							
	Огурец свежий в нарезке	20	0,16	0,02	0.5	2,82	428
	Биточки по-Братски	90	9.49	12,82	7,36	175,19	760,01
	Макароны отварные (рожки)	150	5,3	3,91	32,81	187,78	370
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,44	0,1	18,55	76,62	350.2
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0.25	6,69	34,16	пром
Итого за завт	-	520	19,71	18,26	86,47	589.77	TIPOW
обед		020	10,11	10,20	00,47	309,11	
	Закуска из свежих помидоров	60	0,61	10,66	2.1	106,76	422,04
	Суп гороховый 200	200	4,07	3,81	19,32	118,65	1 026
	Котлета рубленая из птицы.(курица)	90	17,29	14,58	17.21	269.22	103,01
	Рагу овощное	150	2,67	6.84	15,86	135,23	413
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1	0,04	20,2		
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0.52	31,98	84,8	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,52		152,36	пром
Итого за обед		785			6.69	34,16	пром
полдник	4	100	31,90	36,66	113.30	901,18	
толдпик	Булочка дорожная	60	6.52	12.00	27.00	202.42	000.04
		60	6,53	12,08	37,08	283,43	202.04
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром
	Мандарины свежие	100	0.8	0.2	7.5	35	пром.
		100	0,0	0,2	1,10		HPOW.
Итого за пол	дник	360	13,13	18,68	53,98	436,83	пром.
Итого за пол	дник						
Итого за пол, Итого за дені	<u>дник</u> ь	360 1 665	13,13	18,68	53,98 253,81	436,83 1 927,78	(лист
Итого за пол, Итого за дені	<u>дник</u> ь	360	13,13 64,74	18,68	53,98 253,81 День:	436,83	(лист
Итого за пол, Итого за дені Рацион: 7-11	<u>дник</u> ь	360 1 665	13,13 64,74	18,68 73,60	53,98 253,81 День:	436,83 1 927,78 четверг	(лист №
Итого за пол, Итого за дені Рацион: 7-11 Прием пищи	дник ь лет осень-зима-весна	360 1 665 Неделя: 1	13,13 64,74	18,68 73,60 щевые веще	53,98 253,81 День:	436,83 1 927,78 четверг Энерге- тическая	(лист №
Итого за пол, Итого за дені Рацион: 7-11 Прием пищи	дник ь лет осень-зима-весна	360 1 665 Неделя: 1	13,13 64,74	18,68 73,60 щевые веще	53,98 253,81 День: ства Углеводы	436,83 1 927,78 четверг Энерге- тическая	(лист №
Итого за пол, Итого за дені Рацион: 7-11 Прием пищи	лет осень-зима-весна Наименование блюда Горошек зеленый	360 1 665 Неделя: 1 Вес блюда	13,13 64,74 Пи Белки	18,68 73,60 щевые веще Жиры	53,98 253,81 День: ства Углеводы	436,83 1 927,78 четверг Энерге- тическая ценность	(лист № рецептуря 419
Итого за пол, Итого за дені Рацион: 7-11 Прием пищи	дник ь лет осень-зима-весна Наименование блюда	360 1 665 Неделя: 1 Вес блюда	13,13 64,74 Пи Белки 0,15 6,23	18,68 73,60 щевые веще Жиры 0,01 12,22	53,98 253,81 День: Ства Углеводы 0,32 7,79	436,83 1 927,78 четверг Энерге- тическая ценность 2,01 143,13	(лист № рецептуря 419 127,1
Итого за пол, Итого за дені Рацион: 7-11 Прием пищи	лет осень-зима-весна Наименование блюда Горошек зеленый Биточки рыбные Сочные 90	360 1 665 Неделя: 1 Вес блюда — 5 90	13,13 64,74 Пи Белки 0,15 6,23 3,18	18,68 73,60 щевые веще Жиры 0,01 12,22 4,38	53,98 253,81 День: Ства Углеводы 0,32 7,79 20,27	436,83 1 927,78 четверг Энерге- тическая ценность 2,01 143,13 132,68	(лист № рецептуря 419 127,1 252
Итого за пол, Итого за дені Рацион: 7-11 Прием пищи	лет осень-зима-весна Наименование блюда Горошек зеленый Биточки рыбные Сочные 90 Картофельное пюре	360 1 665 Неделя: 1 Вес блюда — 5 90 150 200	13,13 64,74 Пи Белки 0,15 6,23 3,18 2,73	18,68 73,60 щевые веще Жиры 0,01 12,22 4,38 2,11	53,98 253,81 День: Ства Углеводы 0,32 7,79 20,27 20,87	436,83 1 927,78 четверг Энерге- тическая ценность 2,01 143,13 132,68 113,41	№ рецептуря 419 127,1 252 345
Итого за пол, Итого за дені Рацион: 7-11 Прием пищи завтрак	лет осень-зима-весна Наименование блюда Горошек зеленый Биточки рыбные Сочные 90 Картофельное пюре Кофейный напиток на молоке Батон	360 1 665 Неделя: 1 Вес блюда 5 90 150 200 40	13,13 64,74 Пи Белки 0,15 6,23 3,18 2,73 3	18,68 73,60 щевые веще Жиры 0,01 12,22 4,38 2,11 1,16	53,98 253,81 День: Ства Углеводы 0,32 7,79 20,27 20,87 20,56	436,83 1 927,78 четверг Энерге- тическая ценность 2,01 143,13 132,68 113,41 113,2	№ рецептура 419 127,1 252 345 пром
Итого за пол, Итого за дені Рацион: 7-11 Прием пищи завтрак	лет осень-зима-весна Наименование блюда Горошек зеленый Биточки рыбные Сочные 90 Картофельное пюре Кофейный напиток на молоке Батон Хлеб ржаной	360 1 665 Неделя: 1 Вес блюда 5 90 150 200 40 20	13,13 64,74 Пи Белки 0,15 6,23 3,18 2,73 3 1,32	18,68 73,60 щевые веще Жиры 0,01 12,22 4,38 2,11 1,16 0,25	53,98 253,81 День: Ства Углеводы 0,32 7,79 20,27 20,87 20,56 6,69	436,83 1 927,78 четверг Энерге- тическая ценность 2,01 143,13 132,68 113,41 113,2 34,16	№ рецептура 419 127,1 252 345
Итого за пол, Итого за ден Рацион: 7-11 Прием пищи завтрак	лет осень-зима-весна Наименование блюда Горошек зеленый Биточки рыбные Сочные 90 Картофельное пюре Кофейный напиток на молоке Батон Хлеб ржаной	360 1 665 Неделя: 1 Вес блюда 5 90 150 200 40	13,13 64,74 Пи Белки 0,15 6,23 3,18 2,73 3	18,68 73,60 щевые веще Жиры 0,01 12,22 4,38 2,11 1,16	53,98 253,81 День: Ства Углеводы 0,32 7,79 20,27 20,87 20,56	436,83 1 927,78 четверг Энерге- тическая ценность 2,01 143,13 132,68 113,41 113,2	№ рецептуря 419 127,1 252 345 пром
Итого за пол, Итого за ден Рацион: 7-11 Прием пищи Вавтрак	лет осень-зима-весна Наименование блюда Горошек зеленый Биточки рыбные Сочные 90 Картофельное пюре Кофейный напиток на молоке Батон Хлеб ржаной рак Закуска из консервированных	360 1 665 Неделя: 1 Вес блюда 5 90 150 200 40 20	13,13 64,74 Пи Белки 0,15 6,23 3,18 2,73 3 1,32	18,68 73,60 щевые веще Жиры 0,01 12,22 4,38 2,11 1,16 0,25	53,98 253,81 День: Ства Углеводы 0,32 7,79 20,27 20,87 20,56 6,69	436,83 1 927,78 четверг Энерге- тическая ценность 2,01 143,13 132,68 113,41 113,2 34,16	Nº рецептуря 419 127,1 252 345 пром
Итого за пол, Итого за ден Рацион: 7-11 Прием пищи завтрак	лет осень-зима-весна Наименование блюда Горошек зеленый Биточки рыбные Сочные 90 Картофельное пюре Кофейный напиток на молоке Батон Хлеб ржаной рак Закуска из консервированных огурцов Щи из свежей капусты с картофелем.	360 1 665 Неделя: 1 Вес блюда 5 90 150 200 40 20 505	13,13 64,74 Пи Белки 0,15 6,23 3,18 2,73 3 1,32 16,61	18,68 73,60 щевые веще Жиры 0,01 12,22 4,38 2,11 1,16 0,25 20,13	53,98 253,81 День: Ства Углеводы 0,32 7,79 20,27 20,87 20,56 6,69 76,5	436,83 1 927,78 четверг Энергетическая ценность 2,01 143,13 132,68 113,41 113,2 34,16 538,59	№ рецептуря 419 127,1 252 345 пром
Итого за пол, Итого за ден Рацион: 7-11 Прием пищи завтрак Итого за завт	лет осень-зима-весна Наименование блюда Горошек зеленый Биточки рыбные Сочные 90 Картофельное пюре Кофейный напиток на молоке Батон Хлеб ржаной рак Закуска из консервированных огурцов Щи из свежей капусты с картофелем. 200/10	360 1 665 Неделя: 1 Вес блюда 5 90 150 200 40 20 505	13,13 64,74 Пи Белки 0,15 6,23 3,18 2,73 3 1,32 16,61 0,43	18,68 73,60 щевые веще Жиры 0,01 12,22 4,38 2,11 1,16 0,25 20,13 6,05 5,88	53,98 253,81 День: СТВа Углеводы 0,32 7,79 20,27 20,87 20,56 6,69 76,5 0,81 16,92	436,83 1 927,78 четверг Энергетическая ценность 2,01 143,13 132,68 113,41 113,2 34,16 538,59 59,35	N₂ рецептури 419 127,1 252 345 пром пром 429,01
Итого за пол, Итого за дені Рацион: 7-11 Прием пищи вавтрак Итого за завт	лет осень-зима-весна Наименование блюда Горошек зеленый Биточки рыбные Сочные 90 Картофельное пюре Кофейный напиток на молоке Батон Хлеб ржаной рак Закуска из консервированных огурцов Щи из свежей капусты с картофелем. 200/10 Мясо тушеное 45/45	360 1 665 Неделя: 1 Вес блюда 5 90 150 200 40 20 505	13,13 64,74 Пи Белки 0,15 6,23 3,18 2,73 3 1,32 16,61 0,43 1,64 9,88	18,68 73,60 щевые веще Жиры 0,01 12,22 4,38 2,11 1,16 0,25 20,13 6,05 5,88	53,98 253,81 День: СТВа Углеводы 0,32 7,79 20,27 20,87 20,56 6,69 76,5 0,81 16,92 3,6	436,83 1 927,78 четверг Энергетическая ценность 2,01 143,13 132,68 113,41 113,2 34,16 538,59 59,35 109,16 217,54	Nº рецептур: 419 127,1 252 345 пром пром 429,01 549,07
Итого за пол, Итого за ден Рацион: 7-11 Прием пищи завтрак Итого за завт	лет осень-зима-весна Наименование блюда Горошек зеленый Биточки рыбные Сочные 90 Картофельное пюре Кофейный напиток на молоке Батон Хлеб ржаной рак Закуска из консервированных огурцов Щи из свежей капусты с картофелем. 200/10 Мясо тушеное 45/45 Каша гречневая рассыпчатая	360 1 665 Неделя: 1 Вес блюда 5 90 150 200 40 20 505	13,13 64,74 Пи Белки 0,15 6,23 3,18 2,73 3 1,32 16,61 0,43 1,64 9,88 7,32	18,68 73,60 щевые веще Жиры 0,01 12,22 4,38 2,11 1,16 0,25 20,13 6,05 5,88 18,29 5,19	53,98 253,81 День: Ства Углеводы 0,32 7,79 20,27 20,87 20,56 6,69 76,5 0,81 16,92 3,6 32,13	436,83 1 927,78 четверг Энергетическая ценность 2,01 143,13 132,68 113,41 113,2 34,16 538,59 59,35 109,16 217,54 204,57	Nº рецептуря 419 127,1 252 345 пром пром 429,01 549,07 54,02 254
Итого за пол, Итого за дені Рацион: 7-11 Прием пищи завтрак Итого за завт	лет осень-зима-весна Наименование блюда Горошек зеленый Биточки рыбные Сочные 90 Картофельное пюре Кофейный напиток на молоке Батон Хлеб ржаной рак Закуска из консервированных огурцов Щи из свежей капусты с картофелем. 200/10 Мясо тушеное 45/45 Каша гречневая рассыпчатая Напиток из шиповника	360 1 665 Неделя: 1 Вес блюда 5 90 150 200 40 20 505 60 210 90 150 200	13,13 64,74 Пи Белки 0,15 6,23 3,18 2,73 3 1,32 16,61 0,43 1,64 9,88 7,32 0,27	18,68 73,60 щевые веще Жиры 0,01 12,22 4,38 2,11 1,16 0,25 20,13 6,05 5,88 18,29 5,19 0,12	53,98 253,81 День: Ства Углеводы 0,32 7,79 20,27 20,87 20,56 6,69 76,5 0,81 16,92 3,6 32,13 22,24	436,83 1 927,78 четверг Энергетическая ценность 2,01 143,13 132,68 113,41 113,2 34,16 538,59 59,35 109,16 217,54 204,57 94,45	Nº рецептури 419 127,1 252 345 пром пром 429,01 549,07 54,02 254 376
Итого за пол, Итого за ден Рацион: 7-11 Прием пищи завтрак Итого за завт обед	лет осень-зима-весна Наименование блюда Горошек зеленый Биточки рыбные Сочные 90 Картофельное пюре Кофейный напиток на молоке Батон Хлеб ржаной рак Закуска из консервированных огурцов Щи из свежей капусты с картофелем. 200/10 Мясо тушеное 45/45 Каша гречневая рассыпчатая	360 1 665 Неделя: 1 Вес блюда 5 90 150 200 40 20 505	13,13 64,74 Пи Белки 0,15 6,23 3,18 2,73 3 1,32 16,61 0,43 1,64 9,88 7,32	18,68 73,60 щевые веще Жиры 0,01 12,22 4,38 2,11 1,16 0,25 20,13 6,05 5,88 18,29 5,19	53,98 253,81 День: Ства Углеводы 0,32 7,79 20,27 20,87 20,56 6,69 76,5 0,81 16,92 3,6 32,13	436,83 1 927,78 четверг Энергетическая ценность 2,01 143,13 132,68 113,41 113,2 34,16 538,59 59,35 109,16 217,54 204,57	№ рецептура 419 127,1 252 345 пром пром 429,01 549,07 54,02 254

80

200

100

380 1 675

6,54

5,8 0,4 12,74 54,67

4,7

5 0,4 10,10

66,53

27,3

8

9,8 45,10 231,93

177,82

100,2

44,4 322,42 1 714,52

330

пром

пром.

Итого за обед полдник

Итого за полдник Итого за день

Блинчики Кефир 2,5% Яблоки свежие

<u>Рацион: 7-11</u>	лет осень-зима-весна	Неделя: 1			День:	пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда —	Пи	Пищевые вещества			Nº
T I prioriti Tiriliagri	начиненование отнода		Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
завтрак							
	Сыр в нарезке	10	2,63	2,66		34,46	968
	Каша пшенная молочная с маслом 150/5	155	3,01	5,73	20,11	144,05	1 004
	Запеканка творожная с изюмом с повидлом 60/15	75	7,91	6,17	16,36	156,66	159,11
	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	18,24	74,1	350
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
Итого за завт	грак	500	18,06	16,02	81,96	556,63	
обед							
	Помидор свежий с маслом раст	60	0,6	6,1	2,06	65,5	431,02
	Борщ с капустой и картофелем 200/10	210	1,53	5,85	17,72	109,85	110,04
	Биточки из печени Восторг с соусом сметанно-томатным 60/30	90	12,93	5,21	14,84	158,16	979
	Макароны отварные (рожок витой)	150	5,3	3,91	32,81	187,78	370,02
	Сок фруктовый абрикосовый	200	0,1		25,4	105.6	пром
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	141,5	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	модп
Итого за обе,	Д	790	26,19	22,89	128.56	819,63	
полдник							
	Ватрушка с творогом	50	6,67	3,43	21,43	143,57	214,01
	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	пром
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	565.01
Итого за пол,	дник	350	12,87	8,83	39,63	289,77	
Итого за дені	Ь	1 640	57,12	47,74	250,15	1 666,03	

1неделя					
Итого за завтрак за 5 дней	2588	96,25	98,75	418,75	2937,50
Среднее	518	19,25	19,75	83,75	587,50
того за обед за 5 дней	3 925	134,75	138,25	586,25	4 112,50
Среднее	785	26,95	27,65	117,25	822,50
Итого за полдник за 5 дней	1827	57,75	59,25	251,25	1762,50
Среднее	365	11,55	11,85	50,25	352,50
Итого за период за 5 дней	8340	288,75	296,25	1256,25	8812,50
Среднее значение за период	-	57,75	59,25	251,25	1762,50

	(лист 6)
--	----------

Рацион: 7-11	лет осень-зима-весна	Неделя: 2	2		День:	понедельник	
	Наименование блюда		Пи	щевые веще	Энерге-	Nº	
Прием пищи 		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
завтрак					1		
	Помидор свежий в нарезке	15	0,17	0,03	0,57	3,21	431
	Мясо тушеное 45/45	90	9,88	18,29	3,6	217,54	54,02
	Рис припущенный	150	3,51	3,99	35,4	191,49	1 003,01
	Чай с сахаром с молоком 200	200	1,55	1,37	20,37	99,98	349,01
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
Итого за зав	трак	515	19,43	25,09	87,19	659,58	
обед							
	Закуска из свежих огурцов	60	0,44	5,33	1,37	55,19	422,01
	Рассольник Ленинградский со сметаной 200/10	210	2	4,18	19,68	96,06	534,04
	Котлета рыбная в сырной панировке 90	90	13,28	10,8	12,28	200,37	127,27

	Картофельное пюре	150	3,18	4,38	20,27	132,68	252
	Чай вишневый прохладительный	200	0,19	0,05	22,88	92,66	350,16
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,36	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
Итого за о	1того за обед		25,35	25,51	115,15	763,48	
полдник							
	Пицца школьная (с курицей)	50	5,76	4,7	6,53	92,62	934
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	565.01
Итого за п	олдник	350	11,96	11,50	25,73	255,42	
Итого за д		1 660	56,74	62,10	228.07	1 678.48	

Рацион: 7-11	лет осень-зима-весна	Неделя: 2	!		День:	вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые веще	ства	Энерге- тическая	Nº
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
завтрак				L			
	Огурец свежий в нарезке	20	0,16	0,02	0,5	2,82	428
	Оладьи из печени Нежные 70/30	100	6,32	13,2	11,3	179,89	84,09
	Картофель тушеный	150	2,72	4,32	19,22	126,03	246
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,44	0,1	18,55	76,62	350,2
	Батон	40	3	1,16	20,56	113.2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
Итого за завт	рак	530	13,96	19,05	76,82	532,72	
обед							<u>-</u>
	Закуска из свежих помидоров	60	0,61	10,66	2,1	106,76	422,04
	Суп гороховый 200	200	4,07	3,81	19,32	118,65	1 026
	Котлета мясная Особая	90	13,31	12,09	11,27	251,58	53
	Макароны отварные (рожок витой)	150	5,3	3,91	32,81	187,78	370,02
	Напиток из с/фр	200	0,38		28,9	117,11	374
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
Итого за обед	3	780	29,45	31,24	129,03	950,32	
полдник							
	Пирожок с яблоком	75	2,87	5,72	38,89	212,84	236
	Кефир 2,5%	200_	5,8	5	8	100,2	пром
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	563
Итого за пол		375	9,47	10,92	54,39	348,04	
Итого за дені	b	1 685	52,88	61,21	260,24	1 831,08	<u> </u>
D 7 44					_		(лист
Рацион: 7-11	лет осень-зима-весна	Неделя: 2			День:	среда	
			Пи	щевые веще	тва	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 🗕		1	1	тическая	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецентуры
завтрак							<u> </u>
•	Мармелад трицветик	18	0,02		7,29	29,48	пром
	Сыр в нарезке	10	2,63	2,66		34,46	968
	Каша геркулес молочная с маслом	200	6,48	8,22	26,98	214,76	296
	195/5						
	Яйцо вареное	5.4					
	лицо вареное	54	6,43	5,45	0,32	76,36	193
	Какао с молоком	200	6,43 3,64	5,45 3,17	0,32 22,83	76,36 134,39	193 340,01
	Какао с молоком Батон						
	Какао с молоком	200	3,64	3,17	22,83	134,39	340,01
Итого за завт	Какао с молоком Батон Хлеб ржаной	200 40	3,64 3	3,17 1,16	22,83 20,56	134,39 113,2	340,01 пром
Итого за завт	Какао с молоком Батон Хлеб ржаной	200 40 20	3,64 3 1,32	3,17 1,16 0,25	22,83 20,56 6,69	134,39 113,2 34,16	340,01 пром
Итого за завт	Какао с молоком Батон Хлеб ржаной рак Закуска из свежих огурцов	200 40 20 542	3,64 3 1,32 23,52	3,17 1,16 0,25 20,91	22,83 20,56 6,69 84,67	134,39 113,2 34,16 636,81	340,01 пром пром
Итого за завт обед	Какао с молоком Батон Хлеб ржаной рак Закуска из свежих огурцов Щи из свежей капусты с картофелем.	200 40 20 542	3,64 3 1,32 23,52	3,17 1,16 0,25 20,91	22,83 20,56 6,69 84,67	134,39 113,2 34,16 636,81	340,01 пром пром
Итого за завт	Какао с молоком Батон Хлеб ржаной рак Закуска из свежих огурцов Щи из свежей капусты с картофелем. 200/10	200 40 20 542 60 210	3,64 3 1,32 23,52 0,44 1,64	3,17 1,16 0,25 20,91 5,33 5,88	22,83 20,56 6,69 84,67 1,37 16,92	134,39 113,2 34,16 636,81	340,01 пром пром 422,01 549,07
Итого за завт	Какао с молоком Батон Хлеб ржаной рак Закуска из свежих огурцов Щи из свежей капусты с картофелем. 200/10 Ежики куриные 60/30	200 40 20 542 60 210	3,64 3 1,32 23,52 0,44 1,64	3,17 1,16 0,25 20,91 5,33 5,88 5,14	22,83 20,56 6,69 84,67 1,37 16,92 9,42	134,39 113,2 34,16 636,81 55,19 109,16	340,01 пром пром 422,01 549,07
Итого за завт	Какао с молоком Батон Хлеб ржаной рак Закуска из свежих огурцов Щи из свежей капусты с картофелем. 200/10 Ежики куриные 60/30 Картофель отварной с маслом	200 40 20 542 60 210 90 150	3,64 3 1,32 23,52 0,44 1,64	3,17 1,16 0,25 20,91 5,33 5,88	22,83 20,56 6,69 84,67 1,37 16,92 9,42 22,2	134,39 113,2 34,16 636,81 55,19 109,16 151,43 133,82	340,01 пром пром 422,01 549,07
Итого за завт	Какао с молоком Батон Хлеб ржаной рак Закуска из свежих огурцов Щи из свежей капусты с картофелем. 200/10 Ежики куриные 60/30 Картофель отварной с маслом Сок фруктовый (мультифрукт)	200 40 20 542 60 210 90 150 200	3,64 3 1,32 23,52 0,44 1,64 12,4 2,88 1	3,17 1,16 0,25 20,91 5,33 5,88 5,14 3,79	22,83 20,56 6,69 84,67 1,37 16,92 9,42 22,2 20,2	134,39 113,2 34,16 636,81 55,19 109,16 151,43 133,82 84,8	340,01 пром пром 422,01 549,07
Итого за завт	Какао с молоком Батон Хлеб ржаной рак Закуска из свежих огурцов Щи из свежей капусты с картофелем. 200/10 Ежики куриные 60/30 Картофель отварной с маслом Сок фруктовый (мультифрукт) Хлеб пшеничный	200 40 20 542 60 210 90 150 200 50	3,64 3 1,32 23,52 0,44 1,64 12,4 2,88 1	3,17 1,16 0,25 20,91 5,33 5,88 5,14 3,79	22,83 20,56 6,69 84,67 1,37 16,92 9,42 22,2 20,2 24,6	134,39 113,2 34,16 636,81 55,19 109,16 151,43 133,82 84,8 117,2	340,01 пром пром 422,01 549,07 151 241
Итого за завт обед	Какао с молоком Батон Хлеб ржаной рак Закуска из свежих огурцов Щи из свежей капусты с картофелем. 200/10 Ежики куриные 60/30 Картофель отварной с маслом Сок фруктовый (мультифрукт) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200 40 20 542 60 210 90 150 200 50 30	3,64 3 1,32 23,52 0,44 1,64 12,4 2,88 1 3,8 1,98	3,17 1,16 0,25 20,91 5,33 5,88 5,14 3,79 0,4 0,37	22,83 20,56 6,69 84,67 1,37 16,92 9,42 22,2 20,2 24,6 10,03	134,39 113,2 34,16 636,81 55,19 109,16 151,43 133,82 84,8 117,2 51,24	340,01 пром пром 422,01 549,07 151 241 пром
Итого за завт обед Итого за обе	Какао с молоком Батон Хлеб ржаной рак Закуска из свежих огурцов Щи из свежей капусты с картофелем. 200/10 Ежики куриные 60/30 Картофель отварной с маслом Сок фруктовый (мультифрукт) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200 40 20 542 60 210 90 150 200 50	3,64 3 1,32 23,52 0,44 1,64 12,4 2,88 1	3,17 1,16 0,25 20,91 5,33 5,88 5,14 3,79	22,83 20,56 6,69 84,67 1,37 16,92 9,42 22,2 20,2 24,6	134,39 113,2 34,16 636,81 55,19 109,16 151,43 133,82 84,8 117,2	340,01 пром пром 422,01 549,07 151 241 пром пром
Итого за завт обед Итого за обе <i>р</i>	Какао с молоком Батон Хлеб ржаной рак Закуска из свежих огурцов Щи из свежей капусты с картофелем. 200/10 Ежики куриные 60/30 Картофель отварной с маслом Сок фруктовый (мультифрукт) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200 40 20 542 60 210 90 150 200 50 30 790	3,64 3 1,32 23,52 0,44 1,64 12,4 2,88 1 3,8 1,98 24,14	3,17 1,16 0,25 20,91 5,33 5,88 5,14 3,79 0,4 0,37 20,91	22,83 20,56 6,69 84,67 1,37 16,92 9,42 22,2 20,2 24,6 10,03 104,74	134,39 113,2 34,16 636,81 55,19 109,16 151,43 133,82 84,8 117,2 51,24 702,84	340,01 пром пром 422,01 549,07 151 241 пром пром
Итого за завт обед Итого за обе <i>р</i>	Какао с молоком Батон Хлеб ржаной рак Закуска из свежих огурцов Щи из свежей капусты с картофелем. 200/10 Ежики куриные 60/30 Картофель отварной с маслом Сок фруктовый (мультифрукт) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Булочка Домашняя	200 40 20 542 60 210 90 150 200 50 30	3,64 3 1,32 23,52 0,44 1,64 12,4 2,88 1 3,8 1,98	3,17 1,16 0,25 20,91 5,33 5,88 5,14 3,79 0,4 0,37	22,83 20,56 6,69 84,67 1,37 16,92 9,42 22,2 20,2 24,6 10,03	134,39 113,2 34,16 636,81 55,19 109,16 151,43 133,82 84,8 117,2 51,24	340,01 пром пром 422,01 549,07 151 241 пром пром
Итого за завт обед Итого за обе	Какао с молоком Батон Хлеб ржаной рак Закуска из свежих огурцов Щи из свежей капусты с картофелем. 200/10 Ежики куриные 60/30 Картофель отварной с маслом Сок фруктовый (мультифрукт) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200 40 20 542 60 210 90 150 200 50 30 790	3,64 3 1,32 23,52 0,44 1,64 12,4 2,88 1 3,8 1,98 24,14	3,17 1,16 0,25 20,91 5,33 5,88 5,14 3,79 0,4 0,37 20,91	22,83 20,56 6,69 84,67 1,37 16,92 9,42 22,2 20,2 24,6 10,03 104,74	134,39 113,2 34,16 636,81 55,19 109,16 151,43 133,82 84,8 117,2 51,24 702,84	340,01 пром пром 422,01 549,07 151 241 пром пром
Итого за завт обед Итого за обе <i>р</i>	Какао с молоком Батон Хлеб ржаной рак Закуска из свежих огурцов Щи из свежей капусты с картофелем. 200/10 Ежики куриные 60/30 Картофель отварной с маслом Сок фруктовый (мультифрукт) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Булочка Домашняя Молоко питьевое пастеризованное	200 40 20 542 60 210 90 150 200 50 30 790	3,64 3 1,32 23,52 0,44 1,64 12,4 2,88 1 3,8 1,98 24,14	3,17 1,16 0,25 20,91 5,33 5,88 5,14 3,79 0,4 0,37 20,91	22,83 20,56 6,69 84,67 1,37 16,92 9,42 22,2 20,2 24,6 10,03 104,74	134,39 113,2 34,16 636,81 55,19 109,16 151,43 133,82 84,8 117,2 51,24 702,84	340,01 пром пром 1549,07 151 241 пром пром пром
Итого за завт	Какао с молоком Батон Хлеб ржаной рак Закуска из свежих огурцов Щи из свежей капусты с картофелем. 200/10 Ежики куриные 60/30 Картофель отварной с маслом Сок фруктовый (мультифрукт) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Булочка Домашняя Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200 40 20 542 60 210 90 150 200 50 30 790 50 200	3,64 3 1,32 23,52 0,44 1,64 12,4 2,88 1 3,8 1,98 24,14 7,35 5,8	3,17 1,16 0,25 20,91 5,33 5,88 5,14 3,79 0,4 0,37 20,91	22,83 20,56 6,69 84,67 1,37 16,92 9,42 22,2 20,2 24,6 10,03 104,74	134,39 113,2 34,16 636,81 55,19 109,16 151,43 133,82 84,8 117,2 51,24 702,84 177,67 118,4	340,01 пром пром 1549,07 151 241 пром пром пром
Итого за завт обед Итого за обе	Какао с молоком Батон Хлеб ржаной рак Закуска из свежих огурцов Щи из свежей капусты с картофелем. 200/10 Ежики куриные 60/30 Картофель отварной с маслом Сок фруктовый (мультифрукт) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Ч Булочка Домашняя Молоко питьевое пастеризованное 3,2% Мармелад Яблоки свежие	200 40 20 542 60 210 90 150 200 50 30 790 50 200	3,64 3 1,32 23,52 0,44 1,64 12,4 2,88 1 3,8 1,98 24,14 7,35 5,8 0,01	3,17 1,16 0,25 20,91 5,33 5,88 5,14 3,79 0,4 0,37 20,91 1,52 6,4	22,83 20,56 6,69 84,67 1,37 16,92 9,42 22,2 20,2 24,6 10,03 104,74 34,7 9,4 9,53	134,39 113,2 34,16 636,81 55,19 109,16 151,43 133,82 84,8 117,2 51,24 702,84 177,67 118,4 38,52	340,01 пром пром 1549,07 151 241 пром пром пром

Рацион: 7-11	Глет осень-зима-весна	Неделя: 2	2		День:	четверг	(лист
		-	Пи	шевые веще		Энерге-	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	№ рецептурь
завтрак							
oub i pun	Огурец свежий в нарезке	20	0,16	0,02	0,5	2,82	120
	Котлета кур в сырной панировке	90	13,1	11,13	12,25	168,31	428 103,04
	Макароны отварные (ракушка)	150	5,3	3,91	32,81	187,78	370,05
	Кофейный напиток на молоке	200	2,73	2,11	20,87		
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,41 113,2	345
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
Итого за зав		520	25,61	18,58	93,68	619,68	пром
обед	T park	020	20,01	10,50		019,00	
	Закуска из свежих помидоров	60	0,61	10,66	2,1	106,76	422,04
	Суп картофельный с рисом 200	200	3,76	4,15	19,96	111,53	1033.04
	Гуляш из свинины 50/50	100	11,07	21,62	4.57	256,02	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,32	5,19	32,13		91,01 254
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	22,24	204,57 94,45	376
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,12	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51.24	-
Итого за обе		790	28,81	42.51	115.63	941,77	пром
полдник		, , , ,	20,01	72.01	110.00	UT1,11	L
	Булочка дорожная	60	6,53	12,08	37,08	283,43	202.04
	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	563
Итого за пол		360	13,13	17,28	52,58	418,63	303
Итого за ден		1 670	67,55	78,37	261,89	1 980,08	
Рацион: 7-11	лет осень-зима-весна	Неделя: 2		щевые веще		пятница Энерге-	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	жиры	Углеводы	тическая	№ рецептурь
			DOTINA	Жиры	Уппеводы	ценноств	
завтрак		1 4 5	0.47	0.00	0.55		
	Помидор свежий в нарезке	15	0,17	0,03	0,57	3,21	431
	Ежики рыбные 60/30	90	5,02	10,14	8,98	140,1	219
	Картофельное пюре	150	3,18	4,38	20,27	132,68	252
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1 2.04	0.00	20,2	84,8	382,01
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20	3,04	0,32	19,68	93,76	пром
Итого за завт			1,32	0,25	6,69	34,16	пром
<u>итого за завт</u> обед	I WAN	515	13,73	15,12	76,39	488,71	_
	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,06	1.5	8,46	428
	Борщ с капустой и картофелем	210	1,53	5,85	1,5 17,72	109,85	110,04
	200/10	1 02	15.61				
	Биточки из птицы (курица) 90	90	15,64	6,63	11,69	167,05	1 025
	Рис по-монастырски	150	3,47	4,77	30,76	194,69	201
	Сок фруктовый абрикосовый	200	0,1	0.1	25,4	105,6	пром
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
Amoro sa as:	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10.03	51,24	пром
Итого за обед	<u></u>	790	27,00	18.08	121,70	754.09	
полдник	Еудаууа Ваанууус	50	2.00	5.00	00.70	107.00	000.07
	Булочка Веснушка Снежок 2,5%	50	3,83	5,83	23,72	164,02	202.01
	ICHEKOK / 5%	200	5,40	5,00	21,60	153	пром.
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	565.01
Итого за пол, Итого за ден	Яблоки свежие дник		0,4 9,63 50,36		9,8 55,12 253,21	44,4 361,42 1 604,22	565.01

2 неделя							
	грак за 5 дней	2622	96,25	98,75	418,75	2937,50	
	Среднее	524	19,25	19,75	83,75	587,50	
Ітого за обед	д за 5 дней	3 945	134,75	138,25	586,25	4 112,50	
	Среднее	789	26,95	27,65	117,25	822,50	
1того за пол,	дник за 5 дней	1797	57,75	59,25	251,25	1762,50	
	IC	250	44.55	14.05	50.05	1 250 50	
	Среднее	359	11,55	11,85	50,25	352,50	
1 того за пері	иод за 5 дней	8364	288,75	296,25	1256,25	8812,50	
Среднее знач	чение за период		57,75	59,25	251,25	1762,50	
-2 неделя							
1того за завт	грак за 10 дней	5210	192,50	197,50	837,50	5875,00	
	Среднее	521	19,25	19,75	83,75	587,50	
Ітого за обед	д за 10 дней	7 870	269,50	276,50	1 172,50	8 225,00	
	Среднее	787	26,95	27,65	117,25	822,50	
1того за пол,	дник за 10 дней	3624	115,50	118,50	502,50	3525,00	
	Среднее	362	11,55	11,85	50,25	352,50	
4		16704	E77 E0	E02 E0	0540.50	17625,00	
пого за пери	иод за 10 дней	16704	577,50	592,50	2512,50	17025,00	
Рацион: 7-11	лет осень-зима-весна	Неделя:		ищевые вещес		понедельник Энерге-	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		1	Тва	тическая	№ рецептурь
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	родонтур
автрак	Огурец свежий в нарезке	10	0.08	0.01	0,25	1,41	428
	Птица тушенная в соусе (курица)	100	10,54	7,81	3,34	122,46	110,03
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,32	5,19	32,13	204,57	254
	Кофейный напиток на молоке	200	2,73	2,11	20,87	113,41	345
i	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
Ітого за завт	грак	520	24,99	16,53	83,84	589,21	
бед	·						
	Салат из свеклы	60	0,78	5,33	4,42	74,95	877,05
	Щи из свежей капусты с картофелем. 200/10	210	1,64	5,88	16,92	109,16	549,07
	Биточки рыбные Диетические 90	90	14,94	10,12	14,58	232,93	127,08
	Картофельное пюре	150	3,18	4,38	20,27	132,68	252
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1		20,2	84,8	пром
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,36	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
того за обед	д	795	_27,80	26,48	115,06	821,04	
олдник							
	Булочка дорожная	60	6,53	12,08	37,08	283,43	202.04
	Молоко питьевое пастеризованное 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	565.01
1того за пол	•	360	12,73	18,88	56,28	446,23	
того за полу Ітого за день		1 675	65,52	61,89	255,18	1 856,48	
				01,00	200,10	, 525, 10	(лист
Рацион: 7-11		Неделя:		01,00		вторник	(лист

Dought Bland

Пищевые вещества

Энерге-

прием пищи	паиниспование опкода	Бес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
завтрак							
	Каша пшенная молочная с маслом 150/5	155	3,01	5,73	20,11	144,05	1 004
	Омлет с сыром, с маслом сливочным 80/5	85	8,86	12,28	1,25	151	192,01
	Сок фруктовый вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	пром
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
Итого за завт	грак	500	17,59	19,82	71,41	542,81	
обед							
	Закуска из свежих огурцов	60	0,44	5,33	1,37	55,19	422,01
	Суп гороховый 200	200	4,07	3,81	19,32	118,65	1 026
	Шницель по-Романовски	90_	16,84	11,26	15,99	258,26	775,01
	Капуста тушеная	150	3,22	3,39	8,93	78,8	226
	Напиток из с/фр	200	0,38		28,9	117,11	374
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
Итого за обе		780	30,73	24.56	109.14	796.45	
полдник							
	Пирожок с творогом	50	15,55	9,96	17,03	221,33	235
	Чай с сахаром с молоком 200	200	1,55	1,37	20,37	99,98	349,01
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	563
Итого за пол		350	17,90	11,53	44,90	356,31	
Итого за ден		1 630	66,22	55,91	225,45	1 695,57	

Рацион: 7-11	лет осень-зима-весна	Неделя: 3	3		День:	среда	(JINCT I
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые веще	ства	Энерге- тическая	NΩ
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
завтрак				1	<u>'</u>		
	Помидор свежий с маслом раст	15	0,17	0,03	0,57	3,21	пром
	Котлета Московская	90	6,61	23,68	10,94	219,24	497,01
	Рис припущенный	150	3,51	3,99	35,4	191,49	1 003,01
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,44	0,1	18,55	76,62	350,2
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
Итого за завт	грак	515	15,05	29,21	92,71	637,92	
обед							
	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	8,46	428
	Борщ с капустой и картофелем 200/10	210	1,53	5,85	17,72	109,85	110,04
	Тефтели мясные 60/30	90	7,7	17,89	11,32	230,06	73,06
	Макароны отварные (рожки)	150	5,3	3,91	32,81	187,78	370
	Сок фруктовый абрикосовый	200	0,1		25,4	105,6	пром
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	модп
	Хлеб ржаной	30	1,98	0.37	10,03	51,24	пром
Итого за обе,	Д	790	20,89	28,48	123,38	810,19	
полдник							
	Ватрушка с повидлом	50	3,33	3,92	29,02	162,52	213
	Снежок 2,5%	200	5,40	5,00	21,60	153,00	пром
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	563
<u>Итого за пол</u>		350	9,53	9,12	58,12	350,52	
<u>Итого за ден</u>	ь	1 655	45,47	66,81	274,21	1 798,63	(лист
Рацион: 7-11	лет осень-зима-весна	Неделя: 3	3		Лонь	четверг	(лист
	5001.5 57.110 5001.0	Подоли		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			I
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		щевые веще		Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	podomypa
завтрак							
	Огурец свежий в нарезке	15	0,12	0,02	0,38	2,12	428
	Котлета рыбная в сырной панировке 90	90	13,28	10,8	12,28	200,37	127,27
	Картофельное пюре	150	3,18	4,38	20,27	132,68	252
	Чай французский (ваниль)	200	0.40				0.50 10
	Tan aparity ocition (barristo)	200	0,19	0,05	17,74	74,1	350,19
	Батон	40	3	0,05 1,16	17,74	74,1 113,2	350,19 пром
	Батон Хлеб ржаной	40	3	1,16	20,56_	113,2	пром
	Батон Хлеб ржаной грак	40 20	3 1,32 21,09	1,16 0,25	20,56 6,69	113,2 34,16	пром
	Батон Хлеб ржаной грак Помидор свежий с маслом раст	40 20 515	3 1,32 21,09	1,16 0,25 16,66	20,56 6,69 77,92	113,2 34,16 556,63	пром пром 431,02
	Батон Хлеб ржаной грак Помидор свежий с маслом раст Суп из овощей 200	40 20 515 60 200	3 1,32 21,09 0,6 1,45	1,16 0,25 16,66 6,1 3,73	20,56 6,69 77,92 2,06 13,21	113,2 34,16 556,63 65,5 92,21	пром пром
	Батон Хлеб ржаной грак Помидор свежий с маслом раст Суп из овощей 200 Печень тушеная в соусе красном основном 45/45	40 20 515	3 1,32 21,09 0,6 1,45 11,1	1,16 0,25 16,66 6,1 3,73 8,14	20,56 6,69 77,92 2,06 13,21 13,59	113,2 34,16 556,63 65,5 92,21 178,08	пром пром 431,02
	Батон Хлеб ржаной грак Помидор свежий с маслом раст Суп из овощей 200 Печень тушеная в соусе красном основном 45/45 Каша гречневая рассыпчатая	40 20 515 60 200 90	3 1,32 21,09 0,6 1,45 11,1	1,16 0,25 16,66 6,1 3,73 8,14 5,19	20,56 6,69 77,92 2,06 13,21 13,59 32,13	113,2 34,16 556,63 65,5 92,21	пром пром 431,02 1 030 88,05
	Батон Хлеб ржаной грак Помидор свежий с маслом раст Суп из овощей 200 Печень тушеная в соусе красном основном 45/45 Каша гречневая рассыпчатая Напиток из чернослива, яблок	40 20 515 60 200 90 150 200	3 1,32 21,09 0,6 1,45 11,1 7,32 0,41	1,16 0,25 16,66 6,1 3,73 8,14 5,19 0,17	20,56 6,69 77,92 2,06 13,21 13,59 32,13 27,97	113,2 34,16 556,63 65,5 92,21 178,08 204,57 115,06	пром пром 431,02 1 030 88,05
	Батон Хлеб ржаной грак Помидор свежий с маслом раст Суп из овощей 200 Печень тушеная в соусе красном основном 45/45 Каша гречневая рассыпчатая Напиток из чернослива, яблок Хлеб пшеничный	40 20 515 60 200 90 150 200 50	3 1,32 21,09 0,6 1,45 11,1 7,32 0,41 3,8	1,16 0,25 16,66 6,1 3,73 8,14 5,19 0,17 0,4	20,56 6,69 77,92 2,06 13,21 13,59 32,13 27,97 24,6	113,2 34,16 556,63 65,5 92,21 178,08 204,57 115,06 117,2	пром пром 431,02 1 030 88,05
обед	Батон Хлеб ржаной грак Помидор свежий с маслом раст Суп из овощей 200 Печень тушеная в соусе красном основном 45/45 Каша гречневая рассыпчатая Напиток из чернослива, яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 20 515 60 200 90 150 200 50 30	3 1,32 21,09 0,6 1,45 11,1 7,32 0,41 3,8 1,98	1,16 0,25 16,66 6,1 3,73 8,14 5,19 0,17 0,4 0,37	20,56 6,69 77,92 2,06 13,21 13,59 32,13 27,97 24,6 10,03	113,2 34,16 556,63 65,5 92,21 178,08 204,57 115,06 117,2 51,24	пром пром 431,02 1 030 88,05 254 365,01
обед Итого за обе,	Батон Хлеб ржаной грак Помидор свежий с маслом раст Суп из овощей 200 Печень тушеная в соусе красном основном 45/45 Каша гречневая рассыпчатая Напиток из чернослива, яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 20 515 60 200 90 150 200 50	3 1,32 21,09 0,6 1,45 11,1 7,32 0,41 3,8	1,16 0,25 16,66 6,1 3,73 8,14 5,19 0,17 0,4	20,56 6,69 77,92 2,06 13,21 13,59 32,13 27,97 24,6	113,2 34,16 556,63 65,5 92,21 178,08 204,57 115,06 117,2	пром пром 431,02 1 030 88,05 254 365,01 пром
обед Итого за обе,	Батон Хлеб ржаной грак Помидор свежий с маслом раст Суп из овощей 200 Печень тушеная в соусе красном основном 45/45 Каша гречневая рассыпчатая Напиток из чернослива, яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 20 515 60 200 90 150 200 50 30 780	3 1,32 21,09 0,6 1,45 11,1 7,32 0,41 3,8 1,98 26,66	1,16 0,25 16,66 6,1 3,73 8,14 5,19 0,17 0,4 0,37 24,10	20,56 6,69 77,92 2,06 13,21 13,59 32,13 27,97 24,6 10,03 123,59	113,2 34,16 556,63 65,5 92,21 178,08 204,57 115,06 117,2 51,24 823,86	пром пром 431,02 1 030 88,05 254 365,01 пром пром
обед Итого за обе,	Батон Хлеб ржаной грак Помидор свежий с маслом раст Суп из овощей 200 Печень тушеная в соусе красном основном 45/45 Каша гречневая рассыпчатая Напиток из чернослива, яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной д	40 20 515 60 200 90 150 200 50 30 780	3 1,32 21,09 0,6 1,45 11,1 7,32 0,41 3,8 1,98 26,66	1,16 0,25 16,66 6,1 3,73 8,14 5,19 0,17 0,4 0,37 24,10	20,56 6,69 77,92 2,06 13,21 13,59 32,13 27,97 24,6 10,03 123,59	113,2 34,16 556,63 65,5 92,21 178,08 204,57 115,06 117,2 51,24 823,86	пром пром 431,02 1 030 88,05 254 365,01 пром пром
обед Итого за обе,	Батон Хлеб ржаной грак Помидор свежий с маслом раст Суп из овощей 200 Печень тушеная в соусе красном основном 45/45 Каша гречневая рассыпчатая Напиток из чернослива, яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной д Пирожок с яблоком Кефир 2,5%	40 20 515 60 200 90 150 200 50 30 780	3 1,32 21,09 0,6 1,45 11,1 7,32 0,41 3,8 1,98 26,66 2,87 5,8	1,16 0,25 16,66 6,1 3,73 8,14 5,19 0,17 0,4 0,37 24,10	20,56 6,69 77,92 2,06 13,21 13,59 32,13 27,97 24,6 10,03 123,59 38,89 8	113,2 34,16 556,63 65,5 92,21 178,08 204,57 115,06 117,2 51,24 823,86	пром пром 1 030 88,05 254 365,01 пром пром
обед Итого за обе,	Батон Хлеб ржаной грак Помидор свежий с маслом раст Суп из овощей 200 Печень тушеная в соусе красном основном 45/45 Каша гречневая рассыпчатая Напиток из чернослива, яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной д	40 20 515 60 200 90 150 200 50 30 780 75 200 100	3 1,32 21,09 0,6 1,45 11,1 7,32 0,41 3,8 1,98 26,66	1,16 0,25 16,66 6,1 3,73 8,14 5,19 0,17 0,4 0,37 24,10	20,56 6,69 77,92 2,06 13,21 13,59 32,13 27,97 24,6 10,03 123,59	113,2 34,16 556,63 65,5 92,21 178,08 204,57 115,06 117,2 51,24 823,86	пром пром 431,02 1 030 88,05 254 365,01 пром пром
Итого за завт обед Итого за обе, полдник Итого за пол, Итого за дені	Батон Хлеб ржаной грак Помидор свежий с маслом раст Суп из овощей 200 Печень тушеная в соусе красном основном 45/45 Каша гречневая рассыпчатая Напиток из чернослива, яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной д Пирожок с яблоком Кефир 2,5% Мандарины свежие	40 20 515 60 200 90 150 200 50 30 780	3 1,32 21,09 0,6 1,45 11,1 7,32 0,41 3,8 1,98 26,66 2,87 5,8	1,16 0,25 16,66 6,1 3,73 8,14 5,19 0,17 0,4 0,37 24,10	20,56 6,69 77,92 2,06 13,21 13,59 32,13 27,97 24,6 10,03 123,59 38,89 8	113,2 34,16 556,63 65,5 92,21 178,08 204,57 115,06 117,2 51,24 823,86 212,84 100,2	пром пром 1 030 88,05 254 365,01 пром пром

Запека Молокс Чай яб. Батон Хлеб р: Итого за завтрак обед Закуска Рассол сметан Котлета Картоф Напито Хлеб р: Итого за обед Полдник Корж м	из свежих помидоров вник Ленинградский со вй 200/10 рубленая из птицы. ель тушеный каной веничный каной олочный промышленный 40 гр в 2,5% свежие Среднее	Вес блюда - 165 70 20 200 40 20 515 60 210 90 150 200 50 30 790 40 200 100 340 1 645	Пи Белки 3,45 8,06 1,44 0,26 3 1,32 17,53 0,61 2 17,29 2,72 0,27 3,8 1,98 28,67 1,92 5,8 0,4 8,12 54,32	жиры 6,94 6,36 1,7 0,12 1,16 0,25 16,53 10,66 4,18 14,58 4,32 0,12 0,4 0,37 34,63 3,4 5 0,4 8,80 59,96	Углеводы 24,04 10,49 11,1 19,99 20,56 6,69 92,87 2,1 19,68 17,21 19,22 22,24 24,6 10,03 115,08 19,36 8,4 9,8 37,56 245,51	Энергетическая ценность 188,35 127,71 65,46 82,05 113,2 34,16 610,93 106,76 96,06 269,22 126,03 94,45 117,2 51,24 860,96 115,2 101,8 44,4 261,40 1 733,29	№ рецептурь 306,11 159,16 473 350,11 пром пром 422,04 534,04 103,01 246 376 пром пром пром
Завтрак Каша Д Запека Молокс Чай яб. Батон Хлеб р: Итого за завтрак обед Закуска Рассол сметан Котлета Картос Напито Хлеб пі Хлеб пі Хлеб пі Клеб р: Итого за обед Полдник Итого за полдник Итого за день З неделя Итого за завтрак за б	ружба с маслом 160/5 ика творожная Школьная . сгущенное почный каной из свежих помидоров вник Ленинградский со ой 200/10 рубленая из птицы. ель тушеный каной олочный промышленный 40 гр з 2,5% свежие Дней Среднее	165 70 20 200 40 20 515 60 210 90 150 200 50 30 790 0 40 200 100 340 1 645	3,45 8,06 1,44 0,26 3 1,32 17,53 0,61 2 17,29 2,72 0,27 3,8 1,98 28,67 1,92 5,8 0,4 8,12 54,32	6,94 6,36 1,7 0,12 1,16 0,25 16,53 10,66 4,18 14,58 4,32 0,12 0,4 0,37 34,63 3,4	24,04 10,49 11,1 19,99 20,56 6,69 92,87 2,1 19,68 17,21 19,22 22,24 24,6 10,03 115,08	ценность 188,35 127,71 65,46 82,05 113,2 34,16 610,93 106,76 96,06 269,22 126,03 94,45 117,2 51,24 860,96 115,2 101,8 44,4 261,40	306,11 159,16 473 350,11 пром пром 422,04 534,04 103,01 246 376 пром пром
Каша Д Запека Молокс Чай яб. Батон Хлеб р: Итого за завтрак обед Закуска Рассол котлет: Картоф Напито Хлеб пі Хлеб р: Итого за обед полдник Итого за полдник Итого за день З неделя Итого за завтрак за б	ка творожная Школьная . сгущенное кочный каной каной из свежих помидоров ник Ленинградский со ый 200/10 рубленая из птицы. ель тушеный каной каной олочный промышленный 40 гр а 2,5% свежие дней Среднее	70 20 20 200 40 20 515 60 210 90 150 200 50 30 790 0 40 200 100 340 1 645	8,06 1,44 0,26 3 1,32 17,53 0,61 2 17,29 2,72 0,27 3,8 1,98 28,67 1,92 5,8 0,4 8,12 54,32	6,36 1,7 0,12 1,16 0,25 16,53 10,66 4,18 14,58 4,32 0,12 0,4 0,37 34,63 3,4 5 0,4 8,80	10,49 11,1 19,99 20,56 6,69 92,87 2,1 19,68 17,21 19,22 22,24 24,6 10,03 115,08 19,36 8,4 9,8 37,56	127,71 65,46 82,05 113,2 34,16 610,93 106,76 96,06 269,22 126,03 94,45 117,2 51,24 860,96 115,2	159,16 473 350,11 пром пром 422,04 534,04 103,01 246 376 пром пром
Запека Молоко Чай яб. Батон Хлеб р: Итого за завтрак Обед Закуска Рассол Сметан Котлет: Картоф Напито Хлеб р: Итого за обед Полдник Корж м Ряженк Яблоки Итого за полдник Итого за день	ка творожная Школьная . сгущенное кочный каной каной из свежих помидоров ник Ленинградский со ый 200/10 рубленая из птицы. ель тушеный каной каной олочный промышленный 40 гр а 2,5% свежие дней Среднее	70 20 20 200 40 20 515 60 210 90 150 200 50 30 790 0 40 200 100 340 1 645	8,06 1,44 0,26 3 1,32 17,53 0,61 2 17,29 2,72 0,27 3,8 1,98 28,67 1,92 5,8 0,4 8,12 54,32	6,36 1,7 0,12 1,16 0,25 16,53 10,66 4,18 14,58 4,32 0,12 0,4 0,37 34,63 3,4 5 0,4 8,80	10,49 11,1 19,99 20,56 6,69 92,87 2,1 19,68 17,21 19,22 22,24 24,6 10,03 115,08 19,36 8,4 9,8 37,56	127,71 65,46 82,05 113,2 34,16 610,93 106,76 96,06 269,22 126,03 94,45 117,2 51,24 860,96 115,2	159,16 473 350,11 пром пром 422,04 534,04 103,01 246 376 пром пром
Молоко Чай яб. Батон Хлеб р: Итого за завтрак Обед Закуска Рассол сметан Котлет: Картоф Напито Хлеб р: Итого за обед полдник Итого за полдник Итого за день В неделя Итого за завтрак за б	сгущенное почный каной из свежих помидоров вник Ленинградский со ой 200/10 рубленая из птицы. ель тушеный каной олочный промышленный 40 гр а 2,5% свежие Среднее	20 200 40 20 515 60 210 90 150 200 50 30 790 40 200 100 340 1 645	1,44 0,26 3 1,32 17,53 0,61 2 17,29 2,72 0,27 3,8 1,98 28,67 1,92 5,8 0,4 8,12 54,32	1,7 0,12 1,16 0,25 16,53 10,66 4,18 14,58 4,32 0,12 0,4 0,37 34,63 3,4 5 0,4 8,80	11,1 19,99 20,56 6,69 92,87 2,1 19,68 17,21 19,22 22,24 24,6 10,03 115,08 19,36 8,4 9,8 37,56	65,46 82,05 113,2 34,16 610,93 106,76 96,06 269,22 126,03 94,45 117,2 51,24 860,96 115,2 101,8 44,4 261,40	473 350,11 пром пром 422,04 534,04 103,01 246 376 пром пром
Чай яб. Батон Хлеб р: Итого за завтрак обед Закуска Рассол сметан Котлета Картоф Напито Хлеб р: Итого за обед полдник Того за полдник Итого за день В неделя Итого за завтрак за б	каной из свежих помидоров ник Ленинградский со ий 200/10 рубленая из птицы. ель тушеный каной олочный промышленный 40 гр з 2,5% свежие Среднее	200 40 20 515 60 210 90 150 200 50 30 790 0 40 200 100 340 1 645	0,26 3 1,32 17,53 0,61 2 17,29 2,72 0,27 3,8 1,98 28,67 1,92 5,8 0,4 8,12 54,32	0,12 1,16 0,25 16,53 10,66 4,18 14,58 4,32 0,12 0,4 0,37 34,63 3,4	19,99 20,56 6,69 92,87 2,1 19,68 17,21 19,22 22,24 24,6 10,03 115,08 19,36 8,4 9,8 37,56	82,05 113,2 34,16 610,93 106,76 96,06 269,22 126,03 94,45 117,2 51,24 860,96 115,2 101,8 44,4 261,40	350,11 пром пром 422,04 534,04 103,01 246 376 пром пром
Батон Хлеб р: Итого за завтрак обед Закуска Рассол сметан Котлета Картото Хлеб пі Хле	из свежих помидоров вник Ленинградский со вй 200/10 рубленая из птицы. ель тушеный каной веничный каной олочный промышленный 40 гр в 2,5% свежие Среднее	40 20 515 60 210 90 150 200 50 30 790 0 40 200 100 340 1 645	3 1,32 17,53 0,61 2 17,29 2,72 0,27 3,8 1,98 28,67 1,92 5,8 0,4 8,12 54,32	1,16 0,25 16,53 10,66 4,18 14,58 4,32 0,12 0,4 0,37 34,63 3,4 5 0,4 8,80	20,56 6,69 92,87 2,1 19,68 17,21 19,22 22,24 24,6 10,03 115,08 19,36 8,4 9,8 37,56	113,2 34,16 610,93 106,76 96,06 269,22 126,03 94,45 117,2 51,24 860,96 115,2 101,8 44,4 261,40	пром пром 103,01 246 376 пром пром
Хлеб р: Итого за завтрак рбед Закуска Рассол сметан Котлет: Картоф Напито Хлеб р: Итого за обед полдник Итого за полдник Итого за день В неделя Итого за завтрак за 8	из свежих помидоров вник Ленинградский со ой 200/10 рубленая из птицы. ель тушеный к из шиповника ценичный каной промышленный 40 град 2,5% свежие	20 515 60 210 90 150 200 50 30 790 0 40 200 100 340 1 645	1,32 17,53 0,61 2 17,29 2,72 0,27 3,8 1,98 28,67 1,92 5,8 0,4 8,12 54,32	0,25 16,53 10,66 4,18 14,58 4,32 0,12 0,4 0,37 34,63 3,4 5 0,4 8,80	6,69 92,87 2,1 19,68 17,21 19,22 22,24 24,6 10,03 115,08 19,36 8,4 9,8 37,56	34,16 610,93 106,76 96,06 269,22 126,03 94,45 117,2 51,24 860,96 115,2 101,8 44,4 261,40	пром 422,04 534,04 103,01 246 376 пром пром
Итого за завтрак Закуска Рассол сметан Котлет: Картоф Напито Хлеб пі Хлеб пі Корж м Ряженк Яблоки Итого за полдник Итого за день З неделя Итого за завтрак за 5	из свежих помидоров вник Ленинградский со ой 200/10 рубленая из птицы. ель тушеный к из шиповника ценичный каной промышленный 40 град 2,5% свежие	515 60 210 90 150 200 50 30 790 40 200 100 340 1 645	17,53 0,61 2 17,29 2,72 0,27 3,8 1,98 28,67 1,92 5,8 0,4 8,12 54,32	16,53 10,66 4,18 14,58 4,32 0,12 0,4 0,37 34,63 3,4 5 0,4 8,80	92,87 2,1 19,68 17,21 19,22 22,24 24,6 10,03 115,08 19,36 8,4 9,8 37,56	610,93 106,76 96,06 269,22 126,03 94,45 117,2 51,24 860,96 115,2 101,8 44,4 261,40	422,04 534,04 103,01 246 376 пром пром
Закуска Рассол сметан Котлет: Картоф Напито Хлеб пі Хлеб пі Корж м Ряженк Яблоки Итого за полдник Итого за день В неделя Итого за завтрак за 8	оник Ленинградский со ой 200/10 рубленая из птицы. ель тушеный к из шиповника леничный каной олочный промышленный 40 градовамие дежие Среднее	60 210 90 150 200 50 30 790 0 40 200 100 340 1 645	0,61 2 17,29 2,72 0,27 3,8 1,98 28,67 1,92 5,8 0,4 8,12 54,32	10,66 4,18 14,58 4,32 0,12 0,4 0,37 34,63 3,4 5 0,4 8,80	2,1 19,68 17,21 19,22 22,24 24,6 10,03 115,08 19,36 8,4 9,8 37,56	106,76 96,06 269,22 126,03 94,45 117,2 51,24 860,96 115,2 101,8 44,4 261,40	534,04 103,01 246 376 пром пром
Закуска Рассол сметан Котлета Картоф Напито Хлеб па Хлеб ра Итого за обед Корж м Ряженк Яблоки Итого за полдник Итого за день В неделя Итого за завтрак за 8	оник Ленинградский со ой 200/10 рубленая из птицы. ель тушеный к из шиповника леничный каной олочный промышленный 40 градовамие дежие Среднее	210 90 150 200 50 30 790 0 40 200 100 340 1 645	2 17,29 2,72 0,27 3,8 1,98 28,67 1,92 5,8 0,4 8,12 54,32	4,18 14,58 4,32 0,12 0,4 0,37 34,63 3,4 5 0,4 8,80	19,68 17,21 19,22 22,24 24,6 10,03 115,08 19,36 8,4 9,8 37,56	96,06 269,22 126,03 94,45 117,2 51,24 860,96 115,2 101,8 44,4 261,40	534,04 103,01 246 376 пром пром
Рассол сметан Котлета Картоф Напито Хлеб пі Хлеб рі Итого за обед Полдник Ряженк Яблоки Итого за полдник Итого за день Итого за завтрак за б	оник Ленинградский со ой 200/10 рубленая из птицы. ель тушеный к из шиповника леничный каной олочный промышленный 40 градовамие дежие Среднее	210 90 150 200 50 30 790 0 40 200 100 340 1 645	2 17,29 2,72 0,27 3,8 1,98 28,67 1,92 5,8 0,4 8,12 54,32	4,18 14,58 4,32 0,12 0,4 0,37 34,63 3,4 5 0,4 8,80	19,68 17,21 19,22 22,24 24,6 10,03 115,08 19,36 8,4 9,8 37,56	96,06 269,22 126,03 94,45 117,2 51,24 860,96 115,2 101,8 44,4 261,40	534,04 103,01 246 376 пром пром
сметан Котлета Картоф Напито Хлеб пі Хлеб пі Хлеб рі Итого за обед Полдник Ряженк Яблоки Итого за полдник Итого за день Итого за завтрак за б	ой 200/10 рубленая из птицы. ель тушеный к из шиповника леничный каной олочный промышленный 40 гр а 2.5% свежие дней Среднее	90 150 200 50 30 790 0 40 200 100 340 1 645	17,29 2,72 0,27 3,8 1,98 28,67 1,92 5,8 0,4 8,12 54,32	14,58 4,32 0,12 0,4 0,37 34,63 3,4 5 0,4 8,80	17,21 19,22 22,24 24,6 10,03 115,08 19,36 8,4 9,8 37,56	269,22 126,03 94,45 117,2 51,24 860,96 115,2	103,01 246 376 пром пром
Котлета Картоф Напито Хлеб пі Хлеб пі Хлеб рі Мтого за обед Полдник Порж м Ряженк Яблоки Мтого за полдник Мтого за день Мтого за завтрак за б	рубленая из птицы. ель тушеный к из шиповника реничный каной рочный промышленный 40 град дежие дней Среднее	150 200 50 30 790 40 200 100 340 1 645	2,72 0,27 3,8 1,98 28,67 1,92 5,8 0,4 8,12 54,32	4,32 0,12 0,4 0,37 34,63 3,4 5 0,4 8,80	19,22 22,24 24,6 10,03 115,08 19,36 8,4 9,8 37,56	126,03 94,45 117,2 51,24 860,96 115,2 101,8 44,4 261,40	246 376 пром пром
Картоф Напито Хлеб пі Хлеб пі Хлеб пі Хлеб рі Мтого за обед полдник Яблоки Яблоки Мтого за полдник Мтого за день	ель түшеный к из шиповника шеничный каной элочный промышленный 40 г а 2,5% свежие дней Среднее	150 200 50 30 790 40 200 100 340 1 645	2,72 0,27 3,8 1,98 28,67 1,92 5,8 0,4 8,12 54,32	4,32 0,12 0,4 0,37 34,63 3,4 5 0,4 8,80	19,22 22,24 24,6 10,03 115,08 19,36 8,4 9,8 37,56	126,03 94,45 117,2 51,24 860,96 115,2 101,8 44,4 261,40	246 376 пром пром
Напито Хлеб пі Хлеб пі Хлеб пі Хлеб пі Хлеб пі Корж м Ряженк Яблоки Атого за полдник Атого за день Атого за завтрак за б	к из шиповника шеничный каной олочный промышленный 40 гра а 2,5% свежие дней Среднее	200 50 30 790 40 200 100 340 1 645	0,27 3,8 1,98 28,67 1,92 5,8 0,4 8,12 54,32	0,12 0,4 0,37 34,63 3,4 5 0,4 8,80	22,24 24,6 10,03 115,08 19,36 8,4 9,8 37,56	94,45 117,2 51,24 860,96 115,2 101,8 44,4 261,40	376 пром пром
Хлеб пі Хлеб рі Итого за обед Полдник Ряженк Яблоки Итого за полдник Итого за день Итого за завтрак за в	леничный каной ромышленный 40 граднее	50 30 790 40 200 100 340 1 645	3,8 1,98 28,67 1,92 5,8 0,4 8,12 54,32	0,4 0,37 34,63 3,4 5 0,4 8,80	24,6 10,03 115,08 19,36 8,4 9,8 37,56	117,2 51,24 860,96 115,2 101,8 44,4 261,40	пром
Хлеб рамения Атого за обед Корж м Ряжения Яблоки Атого за полдник Атого за день Атого за завтрак за б	каной олочный промышленный 40 градов 2,5% свежие дней Среднее	30 790 0 40 200 100 340 1 645	1,98 28,67 1,92 5,8 0,4 8,12 54,32	0,37 34,63 3,4 5 0,4 8,80	10,03 115,08 19,36 8,4 9,8 37,56	51,24 860,96 115,2 101,8 44,4 261,40	пром
Атого за обед полдник Ряженк Яблоки Атого за полдник Атого за день В неделя Атого за завтрак за в	олочный промышленный 40 гр з 2,5% свежие дней Среднее	790 40 200 100 340 1 645	28,67 1,92 5,8 0,4 8,12 54,32	34,63 3,4 5 0,4 8,80	115,08 19,36 8,4 9,8 37,56	860,96 115,2 101,8 44,4 261,40	пром
Толдник Корж м Ряженк Яблоки Итого за полдник Итого за день В неделя Итого за завтрак за в	а 2,5% свежие дней Среднее	200 100 340 1 645	1,92 5,8 0,4 8,12 54,32	3,4 5 0,4 8,80	19,36 8,4 9,8 37,56	115,2 101,8 44,4 261,40	пром
Корж м Ряженк Яблоки Итого за полдник Итого за день В неделя Итого за завтрак за 8	а 2,5% свежие дней Среднее	200 100 340 1 645	5,8 0,4 8,12 54,32	5 0,4 8,80	8,4 9,8 37,56	101,8 44,4 261,40	пром
Ряженк Яблоки Итого за полдник Итого за день В неделя Итого за завтрак за 5 Итого за обед за 5 д	а 2,5% свежие дней Среднее	200 100 340 1 645	5,8 0,4 8,12 54,32	5 0,4 8,80	8,4 9,8 37,56	101,8 44,4 261,40	пром
Яблоки Итого за полдник Итого за день В неделя Итого за завтрак за 5 Итого за обед за 5 д	дней	100 340 1 645	0,4 8,12 54,32	0,4 8,80	9,8 37,56	44,4 261,40	
Яблоки Итого за полдник Итого за день В неделя Итого за завтрак за 5 Итого за обед за 5 д	дней	100 340 1 645	0,4 8,12 54,32	0,4 8,80	9,8 37,56	44,4 261,40	
Атого за полдник Атого за день В неделя Атого за завтрак за 5 Атого за обед за 5 д	дней	340 1 645	8,12 54,32	8,80	37,56	261,40	333.01
Итого за день 3 неделя Итого за завтрак за 5 Итого за обед за 5 д	Среднее	1 645	54,32				
3 неделя Итого за завтрак за 5 Итого за обед за 5 д	Среднее	2565		00,00	,		
	ей		19,25	19,75	83,75	587,50	
		3 935	124.75	100.05	E00.05	4440.50	1
Итого за полдник за			134,75	138,25	586,25	4112,50	
Итого за полдник за	Среднее	787	26,95	27,65	117,25	822,50	
	5 дней	1775_	57,75	59,25	251,25	1762,50	
	Среднее	355	11,55	11,85	50,25	352,50	
Итого за период за 5	дней	8275	288,75	296,25	1256,25	8812,50	
Среднее значение за	период		57,75	59,25	251,25	1762,50	
- - -		1		30,55			і (лист 1
Рацион: 7-11 лет	осень-зима-весна	Неделя: 4	4		День:	понедельник	(лист і
			Пи	щевые веще	тва	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептурь
вавтрак		.1		-			
	2021/2	10 1	262	2.66		24.40	060
Сыр в н	арезке псовая молочная с маслом	10	2,63	2,66	20.00	34,46	968
	MODDEM 3 REHPOILUM KBRUSI	165	3,52	6,18	32,22	203,23	306,02
160/5	The state of the s		7.0	12.1	1.55	155.00	1.005
10		20		13,1 3,17	1,55	155,99	1 005
	атуральный с маслом 75/5	80	7,9		22,83	134,39	340,01
Какао с		200	3,64		1 20 56	113,2	пром
Какао с Батон	иатуральный с маслом 75/5 молоком	200 40	3,64 3	1,16	20,56	24.46	11111084
Какао с Батон Хлеб рх	иатуральный с маслом 75/5 молоком	200 40 20	3,64 3 1,32	1,16 0,25	6,69	34,16	пром
Какао с Батон Хлеб рх Итого за завтрак	иатуральный с маслом 75/5 молоком	200 40	3,64 3	1,16		34,16 675,43	пром
Какао о Батон Хлеб рх Итого за завтрак обед	иатуральный с маслом 75/5 молоком каной	200 40 20 515	3,64 3 1,32 22,01	1,16 0,25 26,52	6,69 83,85	675,43	
Какао о Батон Хлеб рх Итого за завтрак рбед	иатуральный с маслом 75/5 молоком каной р свежий с маслом раст	200 40 20 515	3,64 3 1,32 22,01	1,16 0,25 26,52 6,1	6,69 83,85 2,06	675,43 65,5	431,02
Какао о Батон Хлеб рх Итого за завтрак обед Помидо Суп кре	иатуральный с маслом 75/5 молоком каной	200 40 20 515	3,64 3 1,32 22,01	1,16 0,25 26,52	6,69 83,85	675,43	
Какао с Батон Хлеб рх Итого за завтрак обед Помидо Суп кре 200/10	иатуральный с маслом 75/5 молоком каной р свежий с маслом раст стьянский со сметаной	200 40 20 515 60 210	3,64 3 1,32 22,01 0,6 1,97	1,16 0,25 26,52 6,1 5,15	6,69 83,85 2,06 17,25	675,43 65,5 123,23	431,02 527
Какао с Батон Хлеб рх Итого за завтрак обед Помидо Суп кре 200/10 Тефтел	натуральный с маслом 75/5 молоком (каной ревежий с маслом раст стьянский со сметаной и рыбные в соусе 50/50	200 40 20 515 60 210	3,64 3 1,32 22,01 0,6 1,97	1,16 0,25 26,52 6,1 5,15	6,69 83,85 2,06 17,25 6,6	675,43 65,5 123,23	431,02 527 142,01
Какао с Батон Хлеб рх Итого за завтрак обед Помидо Суп кре 200/10 Тефтел Картоф	иатуральный с маслом 75/5 молоком каной р свежий с маслом раст стьянский со сметаной	200 40 20 515 60 210	3,64 3 1,32 22,01 0,6 1,97	1,16 0,25 26,52 6,1 5,15	6,69 83,85 2,06 17,25	675,43 65,5 123,23	431,02 527

	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
Итого за об	ед	805	. 25,98	26,57	105,05	739,77	
полдник							
	Булочка с повидлом	50	2,78	6,34	36,01	214,04	212
	Молоко питьевое пастеризованное	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром
	3,2%						
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	565.01
<u>Итого за по</u>	лдник	350	8,98	13,14	55,21	376,84	
Итого за де	НЬ	1 670	56,97	66,23	244,11	1 792,04	

Рацион: 7-11	лет осень-зима-весна	Неделя: 4			День:	вторник	(JIMC) I
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		щевые веще		Энерге- тическая	Nº
	Transmantagaa arrighta	500 0	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
завтрак					-	1	
	Помидор свежий в нарезке	15	0,17	0,03	0,57	3,21	431
	Котлета куриная Диетическая	90	11,29	10,28	11,12	159,16	783,02
	Капуста тушеная	150	3,22	3,39	8,93	78,8	226
	Чай вишневый	200	0,19	0,05	22,88	92,66	350,08
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
Итого за завт		515	19,19	15,16	70,75	481,19	Пром
обед	l par	010	15,15	13,10	10,13	401,19	
000Д	Огурец свежий с масло растит	60	0,43	5,34	1,36	55,09	993
	Суп гороховый 200	200	4,07	3,81	19.32	118,65	1 026
	Гуляш из птицы (курица) 45/45	90	14,07	7,07	2,93		
						131,26	1 041,07
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,32	5,19	32,13	204,57	254
	Кисель из сухофруктов	200	0,29		25,83	104,5	355,04
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
Итого за обе	д	780	31,96	22,18	116,2	782,51	
полдник				T 70 00			
	Булочка дорожная	60	6,53	12,08	37,08	283,43	202.04
	Кефир 2,5%	200	5,8	5,0	8,0	100,2	пром.
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	563
Итого за пол,	Дник	360	13,13	17,28	52,58	418,63	
Итого за дені	Ь	1 655	64,28	54,62	239,53	1 682,33	
							(лист 1
Рацион: 7-11	лет осень-зима-весна	Неделя: 4	ŀ		День:	среда	
_			Пи	щевые веще	ства	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
завтрак							
	Огурец свежий в нарезке	15	0,12	0,02	0,38	2,12	428
	Печень тушеная в соусе молочном 45/45	90	7,46	10,06	8,33	145,59	88,03
	Макароны отварные (ригатони)	150	5,3	3,91	32,81	187,78	268,02
	Чай с сахаром с молоком 200	200	1,55	1,37	20,37	99,98	349,01
	Батон	40	3	1,16	20,56	113.2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	
Итого за завт		515	18,75	16,77	89,14	582,83	пром
обед	Pak	313	10,73	10,77	1 05,14	302,03	
осод	39/A/CV3 M3 CRON/MY FORMATOROR	60	0.61	10.66	2,1	106,76	422.02
	Закуска из свежих помидоров	210			19,23		
	Рассольник домашний со сметаной 200/10	210	1,98	4,16		122,28	998
	Котлета куриная Рябушка 90	90	18,73	10,51	18,42	254,94	783,01
	Картофель тушеный	150	2,72	4,32	19,22	126,03	246
	Напиток из с/фр	200	0,38		28,9	117,11	374
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
Итого за обе,		790	30,20	30,42	122,50	895,56	
полдник							
	Плюшка московская	50	12,25	2,31	19,11	143,59	202,03
	Молоко питьевое пастеризованное	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром
	3,2% Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	565.01
Итого за поп	·	350	18 45	9 11	38.31	306.39	000.01

0,4 18,45 67,40

350 1 655

Итого за полдник Итого за день

9,8 38,31 249,95

9,11

44,4 306,39 1 784,78

Рацион: 7-11	лет осень-зима-весна	Неделя:	4		День:	четверг	(JINCI 13
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	іщевые веще	ства	Энерге-	Nº
трием пищи	таименование отнода	вес опода	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
завтрак							
-1	Помидор свежий в нарезке	15	0,17	0,03	0,57	3,21	431
	Котлета рубленная из мяса. 90	90	8,46	23,74	14,86	281,09	775,09
	Рис припущенный	150	3,51	3,99	35,4	191,49	1 003,01
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,44	0,1	18,55	76,62	350,2
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
<u>Итого за завт</u>	рак	515	16,9	29,27	96,63	699,77	
обед					7		
	Закуска из свежих огурцов	60	0,44	5,33	1,37	55,19	422.01
	Борщ с капустой и картофелем 200/10	210	1,53	5,85	17,72	109,85	110,04
	Колбаски детские в соусе (мясо)	90	9,45	19,65	11,07	259,24	53,08
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,73	3,41	32,94	233,07	256
	Сок фруктовый вишневый	200	1,4	0.4	22,8	100,4	пром
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0.37	10,03	51,24	модп
Итого за обед		790	23,33	35,41	120,53	926,19	TIP SWI
полдник		700	20,00	00,41	120,00	020,10	L
	Пирожок с яблоком	75	2,87	5,72	38,89	212,84	236
	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	
							пром
Managara -	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	563
Итого за пол _е		375	9,47	10,92	54,39	348,04	
<u>Итого за дені</u>	Ь	1 680	49,70	75,60	271,55	1 974,00	
Рацион: 7-11	лет осень-зима-весна	Неделя:	4		День:	пятница	(лист 20
			Пи	щевые веще	TRA	Энерге-	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		1		тическая	№ рецептуры
20077001			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,
завтрак		10 1	0.00	1 0.04	0.45	1 4	400
	Огурец консервированный	10	0,08	0,01	0,15	1	429
	Шарики рыбные 60/30	90	10,42	4,83	7,91	116,84	783,07
	Картофельное пюре	150	3,18	4,38	20,27	132,68	252
	Сок фруктовый вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	пром
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
Итого за завт	рак	510	19,40	11,03	78,38	498,28	
обед							
	Помидор свежий в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,84	431_
	Щи из свежей капусты с картофелем. 200/10	210	1,64	5,88	16,92	109,16	549,07
	Биточки по-Братски	90	9,49	12,82	7,36	175,19	760.01
	Макароны отварные (ракушка)	150	5,3	3,91	32,81	187,78	370,05
	Напиток из чернослива, яблок	200	0,41	0,17	27,97	115,06	365,01
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,17	24,6	117,00	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
Итого за обед					121,97		пром
итого за обед полдник	<u> </u>	790	23,28	23,67	121,97	768,47	
полдпик	Корж молочный промышленный 40 гр	40	1,92	3,4	19,36	115,2	пром
	Снежок 2.5%	200	E A	FO	21.6	152.0	пром
		200	5,4	5,0	21,6	153,0	пром.
14	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	565.01
Итого за пол		340	7,72	8,80	50,76	312,60	
Итого за дени	b	1 640	50,40	43,50	251,11	1 579,35	
4 неделя	тогу за 5 пной	2570	06.25	09.75	110.75	2037 50	1
FITOTO 3d 3dBT	рак за 5 дней	2570	96,25	98,75	418,75	2937,50	!
	Среднее	514	19,25	19,75	83,75	587,50	
Итого за обед	д за 5 дней	3 955	134,75	138,25	586,25	4112,50	
	Среднее	791	26,95	27,65	117,25	822,50]
Итого за под	дник за 5 дней	1775	57,75	59,25	251,25	1762,50	1
итого за полд	цпик за э дпеи	1775	51,15	1 39,25_	1 401,20	1702,50	1

	Среднее	355	11,55	11,85	50,25	352,50
Итого за период за 5 д	дней	8300	288,75	296,25	1256,25	8812,50
Среднее значение за	период		57,75	59,25	251,25	1762,50
3-4 неделя						
Итого за завтрак за 10) дней	5135	192,50	197,50	837,50	5875,00
	Среднее	514	19,25	19,75	83,75	587,50
Итого за обед за 10 дн	ней	7 890	269,50	276,50	1172,50	8225,00
	Среднее	789	26,95	27,65	117,25	822,50
Итого за полдник за 1	0 дней	3550	115,50	118,50	502,50	3525,00
	Среднее	355	11,55	11,85	50,25	352,50
Итого за период за 10	дней	16575	577,50	592,50	2512,50	17625,00
Среднее значение за	период		57,75	59,25	251,25	1762,50
1-4 неделя						
Итого за завтрак за 20	дней	10345	385,00	395,00	1675,00	11750,00
	Среднее	517	19,25	19,75	83,75	587,50
Итого за обед за 20 дн	ней	15 760	539,00	553,00	2345,00	16450,00
	Среднее	I 788	26,95	27,65	_ 117,25	822,50
Итого за полдник за 2	0 дней	7174	231,00	237,00	1005,00	7050,00
	Среднее	359	11,55	11,85	50,25	352,50
Итого за период за 20	дней	33279	1155,00	1185,00	5025,00	35250,00
Среднее значение за			57,75	59,25	251,25	1762,50

<u>ИП Пермякоєа Е В.</u>

Сводка по пищевой ценности рациона дети 7-11 лет за 2 неделю 2024

Дата / Категория питающихся	ККАЛ	Б	ж	У	К	Ca	Mg	Р	Fe	1	Se	F	С	B1	B2	D	А	Баланс Б:Ж:У
день 1	1678,48	56,74	62,10	228,07	915,15	961,19	176,2	842,04	8,08	88,28	22,14	3218,2	60,3	0,8	0,95	16,59	181,69	1,0:1,1:4,0
день 2	1831,08	52,88	61,21	260,24	804,75	829,99	164,4	880,41	10,1	57,83	24,85	2649,58	51,52	0,99	1,99	4,35	1756.38	1,0:1,2:4,9
день 3	1718,64	61,22	50,14	252,84	945,63	767,08	241,38	837,08	10,6	62,3	21,59	1423,79	35,74	0,93	0,69	2,55	162,77	1.0:0.8:4.1
день 4	1980,08	67,55	78,37	261,89	628,11	787,69	161,45	780,83	7,39	71,15	18,29	2327,5	46,49	1,01	0,91	4,33	328,15	1,0:1,2:3,9
день 5	1604,22	50,36	44,43	253,21	831,36	779,05	194,07	784,64	8,83	95,44	25,63	1630,94	30,95	0,79	0,71	9.68	196,02	1,0:0,9:5,0*
Итоги за период																		., ,
7-10 лет																		
Среднее фактическое	1762.5	57,75	59,25	251,25	825	825	187,5	825	9	75	22,5	2250	45	0,9	1,05	7.5	525	1,0:1,0:4,4
Норма (стандартное значение)	2 358	IPKULL	79	335	1 100	1 100	250	1 100	12	100	30	3 000	60	1,2	1,4	10	700	1:1:4.4
Отклонение (абсолютное)	E-5871510	no19/25	-19,75	-83,75	-275	-275	-62,5	-275	-3	-25	-7,5	-750	-15	-0,3	-0,35	-2,5	-175	
Отклонение (относительной)	♂ -25%	1 -2000	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25	-25%	-25%	

Пермякова Е.В. неодписы 5 Сасшифровка подписи)

304380429200 10 80402256210

ИП Пермякова Е В.

Сводка по пищевой ценности рациона за 1 неделю дети 7-11 лет 2024г

оводка по пищевой це		Pardiio.			H	113101												T .
Дата / Категория питающихся	ККАЛ	Б	Ж	У	К	Ca	Mg	Р	Fe	1	Se	F	С	B1	B2	D	A	Баланс Б:Ж:
день 1	1757,05	56,77	59,83	247,98	929,09	807,25	244,09	837,01	9,31	74,99	23,08	2280,41	26,21	0,75	0,68	5,66	119,49	1,0: 1,0 :4,4
день 2	1747,12	55,45	48,55	272,38	798,9	722,45	178,6	820,53	8,78	64,84	25,31	2425,7	80,17	0,91	1,46	10,43	901,34	1,0:0,9:4,9
день 3	1927,78	64,74	73,6	253,81	940,88	936,04	195,01	871,41	8,63	96,92	18,73	2142,57	47,43	1,06	0,74	6	212,83	1,0 : 1,1 :3,9
день 4	1714,52	54,67	66,53	231,93	815,41	561,46	160,53	725,64	9,22	89,06	14,21	2357,9	25,35	1,03	0,72	7,37	119,02	1,0 : 1,2 : 4,2
день 5	1666,03	57,12	47,74	250,15	640,72	1097,8	159,27	870,41	9,09	49,19	31,18	2043,42	45,84	0,75	1,65	8,04	1272,32	1,0:0,8:4,4
Итоги за период																		
7-10 лет																		
	1762.5	57,75	59,25	251,25	825	825	187,5	825	9	75	22,5	2250	45	0,9	1,05	7,5	525	1,0 : 1,0 : 4,4
Норма (стандартное значесть в	2 350	77	79	335	1 100	1 100	250	1 100	12	100	30	3 000	60	1,2	1,4	10	700	1:1:4,4
Отклонение (абсолютной	587,5	19.35	-19,75	-83,75	-275	-275	-62,5	-275	-3	-25	-7,5	-750	-15	-0,3	-0,35	-2,5	-175	-
Отклонение (относите кное	-25%	25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-

Пермякова Е.В.

(расшифровка подписи)

ИП Пермякова Е В.

Сводка по пищевой ценности рациона за 4 неделю дети 7-11 лет 2024г

				JOI 1 111	CHOSII	O HOLL	NI 1 - 1 1	1161	202	41								
Дата / Категория питающихся	ККАЛ	Б	ж	У	К	Ca	Mg	Р	Fe		Se	E	С	B1	Do	-		
день 1	1792,04	56,97	66,23	244,11	877,88	1155.55	-	000.05					1770	DI	B2	D	Α	Баланс Б:Ж:
день 2	1682,33	64,28	54,62		663,38		,	888,85	- C. 1 - C.			2391,39		0,81	0,84	18,68	146.27	1,0:1,2:4,3
день 3	1784.78	67,4	56,30					874,11	100 400 100	100000000000000000000000000000000000000		2375,99	35,37	0,98	1,65	7.15	1101,46	1,0:0,8:3,7
день 4	1974	49,70	75.6		872,11	724,64	176,27			75,1	1 - 1	2112,92		1,03	0,51	2,46	174,45	1,0:0,8:3,7
1ень 5	1579.35	50,40		271,55		the second second second second		769,24		73,9	21,45	2238,19	69,44	0.85		4,08	145,41	1,0:1,5:5,5
Итоги за период	1379,33	50,40	43,5	251,11	844,89	588,46	214,85	813,09	11,7	70	22,17	2131,52			1,45	5,13	1057,42	
7-10 лет														1		-	1001,12	1,0 . 0,0 . 0,0
Среднее фактическое	1762.5	57,75	59,25	251,25	825	005	1000											
Норма (стандартное значение)		77	79			825	187,5	825	9,0	75	22,5	2250	45	0,9	1,05	7.5	525	1,0:1,0:4,4
Отклонение (абсолютное)	PALLIA	19,25		335	1 100	1 100	250	1 100	12	100	30	3 000	60	1,2	1,4	10	700	1:1:4,4
Отклонение (относительное)	P-587.5 4	25%	-19,75	-83,75	-275	-275	-62,5	-275	-3	-25	-7,5	-750	-15	-0.3	-0,35	-2,5	-175	1.1.4,4
STIGIOTICINE (OTHOCKTETISTICE)	-25%	A-48V	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%		-25%	-
Составил	nosel	Mag 3	Попис	5.0											2070	2070	-2070	
Par Charles	Market	7 50	Пермяко	BBB E.B.														

васи водись) в прасшифровка и

8042920012

ИП Пермякова Е В.

Сводка по пищевой ценности рациона за 3 неделю дети 7-11 лет 2024г

нности	рацио	на за	э недел	по дети	1-11 116	20241											
ККАЛ	Б	ж	У	К	Ca	Mg	Р	Fe	1	Se	F	С	B1	B2	D	Α	Баланс Б:Ж:У
1856,48	65,52	61,89	255,18	923,3	886,44	252,59	870,25	9,57	72,93	25,85	2204,73	29,06	0,87	0,73	4,05	248,89	1,0:0,9:3,9
1695,57	66,22	55,91	225,45	888,27	606,77	191,8	723,79	8,59	91,09	27,11	3776,14	71,39	0,81	0,63	5,68	142,82	1,0:0,8:3,4
1798,63	45,47	66,81	274,21	993,71	876,11	154,81	786,65	9,21	59,06	13	1326,65	24,14	0,85	1,08	4,66	186,6	1,0:1,5:6,0
1728,53	57,22	51,68	255,9	674,79	1040,02	211,82	967,2	9,13	61,35	28,46	2771,41	44,72	0,92	1,82	6,08	1808,91	1,0 : 0,9 : 4,5
1733,29	54,32	59,96	245,51	644,93	715,66	126,48	777,11	8,51	90,58	18,09	1171,09	55,69	1,04	0,99	17,03	237,79	1,0 : 1,1 : 4,5
1762,5	57,75	59,25	251,25	825	825	187,5	825	9	75	22,5	2250	45	0,9	1,05	7,5	525	1,0:1,0:4,4
2 350	77	79	335	1 100	1 100	250	1 100	12	100	30	3 000	60	1,2	1,4	10	700	1:1:4,4
TO WALL	19,25	-19,75	-83,75	-275	-275	-62,5	-275	-3	-25	-7,5	-750	-15	-0,3	-0,35	-2,5		-
025% na	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-
	KKAЛ 1856,48 1695,57 1798,63 1728,53 1733,29	KKAII B 1856,48 65,52 1695,57 66,22 1798,63 45,47 1728,53 57,22 1733,29 54,32 1762,5 57,75 2 350 77	KKAII B Ж 1856,48 65,52 61,89 1695,57 66,22 55,91 1798,63 45,47 66,81 1728,53 57,22 51,68 1733,29 54,32 59,96 1762,5 57,75 59,25 2 350 77 79	KKAII B Ж Y 1856,48 65,52 61,89 255,18 1695,57 66,22 55,91 225,45 1798,63 45,47 66,81 274,21 1728,53 57,22 51,68 255,9 1733,29 54,32 59,96 245,51 1762,5 57,75 59,25 251,25 2 350 77 79 335 -19,75 -83,75	KKAJI B W Y K 1856,48 65,52 61,89 255,18 923,3 1695,57 66,22 55,91 225,45 888,27 1798,63 45,47 66,81 274,21 993,71 1728,53 57,22 51,68 255,9 674,79 1733,29 54,32 59,96 245,51 644,93 1762,5 57,75 59,25 251,25 825 2 350 77 79 335 1 100 1762,5 25,75 -275	KKAJI B W Y K Ca 1856,48 65,52 61,89 255,18 923,3 886,44 1695,57 66,22 55,91 225,45 888,27 606,77 1798,63 45,47 66,81 274,21 993,71 876,11 1728,53 57,22 51,68 255,9 674,79 1040,02 1733,29 54,32 59,96 245,51 644,93 715,66 1762,5 57,75 59,25 251,25 825 825 2 350 77 79 335 1 100 1 100 1 100 -19,75 -83,75 -275 -275	KKAJI B Ж Y K Ca Mg 1856,48 65,52 61,89 255,18 923,3 886,44 252,59 1695,57 66,22 55,91 225,45 888,27 606,77 191,8 1798,63 45,47 66,81 274,21 993,71 876,11 154,81 1728,53 57,22 51,68 255,9 674,79 1040,02 211,82 1733,29 54,32 59,96 245,51 644,93 715,66 126,48 1762,5 57,75 59,25 251,25 825 825 187,5 2 350 77 79 335 1 100 1 100 250 100,000 1 100 250 -19,75 -83,75 -275 -275 -62,5	KKAJI B Ж Y K Ca Mg P 1856,48 65,52 61,89 255,18 923,3 886,44 252,59 870,25 1695,57 66,22 55,91 225,45 888,27 606,77 191,8 723,79 1798,63 45,47 66,81 274,21 993,71 876,11 154,81 786,65 1728,53 57,22 51,68 255,9 674,79 1040,02 211,82 967,2 1733,29 54,32 59,96 245,51 644,93 715,66 126,48 777,11 1762,5 57,75 59,25 251,25 825 825 187,5 825 2 350 77 79 335 1 100 1 100 250 1 100 100 25 -19,75 -83,75 -275 -275 -62,5 -275	KKAJI B W Y K Ca Mg P Fe 1856,48 65,52 61,89 255,18 923,3 886,44 252,59 870,25 9,57 1695,57 66,22 55,91 225,45 888,27 606,77 191,8 723,79 8,59 1798,63 45,47 66,81 274,21 993,71 876,11 154,81 786,65 9,21 1728,53 57,22 51,68 255,9 674,79 1040,02 211,82 967,2 9,13 1733,29 54,32 59,96 245,51 644,93 715,66 126,48 777,11 8,51 1762,5 57,75 59,25 251,25 825 825 187,5 825 9 2 350 77 79 335 1 100 1 100 250 1 100 12 10 12 12 -19,75 -83,75 -275 -275 -62,5 -275 -3	KKAJI B Ж Y K Ca Mg P Fe I 1856,48 65,52 61,89 255,18 923,3 886,44 252,59 870,25 9,57 72,93 1695,57 66,22 55,91 225,45 888,27 606,77 191,8 723,79 8,59 91,09 1798,63 45,47 66,81 274,21 993,71 876,11 154,81 786,65 9,21 59,06 1728,53 57,22 51,68 255,9 674,79 1040,02 211,82 967,2 9,13 61,35 1733,29 54,32 59,96 245,51 644,93 715,66 126,48 777,11 8,51 90,58 1762,5 57,75 59,25 251,25 825 825 187,5 825 9 75 2 350 77 79 335 1 100 1 100 250 1 100 12 100 100 -19,75 -83,75	KKAJI B W Y K Ca Mg P Fe I Se 1856,48 65,52 61,89 255,18 923,3 886,44 252,59 870,25 9,57 72,93 25,85 1695,57 66,22 55,91 225,45 888,27 606,77 191,8 723,79 8,59 91,09 27,11 1798,63 45,47 66,81 274,21 993,71 876,11 154,81 786,65 9,21 59,06 13 1728,53 57,22 51,68 255,9 674,79 1040,02 211,82 967,2 9,13 61,35 28,46 1733,29 54,32 59,96 245,51 644,93 715,66 126,48 777,11 8,51 90,58 18,09 1762,5 57,75 59,25 251,25 825 825 187,5 825 9 75 22,5 2 350 77 79 335 1 100 1 100 250	KKAJI B W Y K Ca Mg P Fe I Se F 1856,48 65,52 61,89 255,18 923,3 886,44 252,59 870,25 9,57 72,93 25,85 2204,73 1695,57 66,22 55,91 225,45 888,27 606,77 191,8 723,79 8,59 91,09 27,11 3776,14 1798,63 45,47 66,81 274,21 993,71 876,11 154,81 786,65 9,21 59,06 13 1326,65 1728,53 57,22 51,68 255,9 674,79 1040,02 211,82 967,2 9,13 61,35 28,46 2771,41 1733,29 54,32 59,96 245,51 644,93 715,66 126,48 777,11 8,51 90,58 18,09 1171,09 1762,5 57,75 59,25 251,25 825 825 187,5 825 9 75 22,5 22,5	KKAJI B W Y K Ca Mg P Fe I Se F C 1856,48 65,52 61,89 255,18 923,3 886,44 252,59 870,25 9,57 72,93 25,85 2204,73 29,06 1695,57 66,22 55,91 225,45 888,27 606,77 191,8 723,79 8,59 91,09 27,11 3776,14 71,39 1798,63 45,47 66,81 274,21 993,71 876,11 154,81 786,65 9,21 59,06 13 1326,65 24,14 1728,53 57,22 51,68 255,9 674,79 1040,02 211,82 967,2 9,13 61,35 28,46 2771,41 44,72 1733,29 54,32 59,96 245,51 644,93 715,66 126,48 777,11 8,51 90,58 18,09 1171,09 55,69 1762,5 57,75 59,25 251,25 825 825	KKAJI B W Y K Ca Mg P Fe I Se F C B1 1856,48 65,52 61,89 255,18 923,3 886,44 252,59 870,25 9,57 72,93 25,85 2204,73 29,06 0,87 1695,57 66,22 55,91 225,45 888,27 606,77 191,8 723,79 8,59 91,09 27,11 3776,14 71,39 0,81 1798,63 45,47 66,81 274,21 993,71 876,11 154,81 786,65 9,21 59,06 13 1326,65 24,14 0,85 1728,53 57,22 51,68 255,9 674,79 1040,02 211,82 967,2 9,13 61,35 28,46 2771,41 44,72 0,92 1733,29 54,32 59,96 245,51 644,93 715,66 126,48 777,11 8,51 90,58 18,09 1171,09 55,69 1,04	KKAJI B W Y K Ca Mg P Fe I Se F C B1 B2 1856,48 65,52 61,89 255,18 923,3 886,44 252,59 870,25 9,57 72,93 25,85 2204,73 29,06 0,87 0,73 1695,57 66,22 55,91 225,45 888,27 606,77 191,8 723,79 8,59 91,09 27,11 376,14 71,39 0,81 0,63 1798,63 45,47 66,81 274,21 993,71 876,11 154,81 786,65 9,21 59,06 13 1326,65 24,14 0,85 1,08 1728,53 57,22 51,68 255,9 674,79 1040,02 211,82 967,2 9,13 61,35 28,46 2771,41 44,72 0,92 1,82 1733,29 54,32 59,96 245,51 644,93 715,66 126,48 777,11 8,51 90,58	KKAJI B W Y K Ca Mg P Fe I Se F C B1 B2 D 1856,48 65,52 61,89 255,18 923,3 886,44 252,59 870,25 9,57 72,93 25,85 2204,73 29,06 0,87 0,73 4,05 1695,57 66,22 55,91 225,45 888,27 606,77 191,8 723,79 8,59 91,09 27,11 3776,14 71,39 0,81 0,63 5,68 1798,63 45,47 66,81 274,21 993,71 876,11 154,81 786,65 9,21 59,06 13 1326,65 24,14 0,85 1,08 4,66 1728,53 57,22 51,68 255,9 674,79 1040,02 211,82 967,2 9,13 61,35 28,46 2771,41 44,72 0,92 1,82 6,08 1733,29 54,32 59,96 245,51 644,93 715,66 <td>1856,48 65,52 61,89 255,18 923,3 886,44 252,59 870,25 9,57 72,93 25,85 2204,73 29,06 0,87 0,73 4,05 248,89 1695,57 66,22 55,91 225,45 888,27 606,77 191,8 723,79 8,59 91,09 27,11 3776,14 71,39 0,81 0,63 5,68 142,82 1798,63 45,47 66,81 274,21 993,71 876,11 154,81 786,65 9,21 59,06 13 1326,65 24,14 0,85 1,08 4,66 186,6 1728,53 57,22 51,68 255,9 674,79 1040,02 211,82 967,2 9,13 61,35 28,46 2771,41 44,72 0,92 1,82 6,08 1808,91 1733,29 54,32 59,96 245,51 644,93 715,66 126,48 777,11 8,51 90,58 18,09 1171,09 55,69 1,04 0,99 17,03</td>	1856,48 65,52 61,89 255,18 923,3 886,44 252,59 870,25 9,57 72,93 25,85 2204,73 29,06 0,87 0,73 4,05 248,89 1695,57 66,22 55,91 225,45 888,27 606,77 191,8 723,79 8,59 91,09 27,11 3776,14 71,39 0,81 0,63 5,68 142,82 1798,63 45,47 66,81 274,21 993,71 876,11 154,81 786,65 9,21 59,06 13 1326,65 24,14 0,85 1,08 4,66 186,6 1728,53 57,22 51,68 255,9 674,79 1040,02 211,82 967,2 9,13 61,35 28,46 2771,41 44,72 0,92 1,82 6,08 1808,91 1733,29 54,32 59,96 245,51 644,93 715,66 126,48 777,11 8,51 90,58 18,09 1171,09 55,69 1,04 0,99 17,03

ермякова Е.В.

асшифровка подписи)

Меню приготавливаемых блюд

Рацкон: 12-1	8 лет осень-зима-весна	Неделя: 1			День:	понедельник	
П=		D	Пи	щевые веще	ства	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептурь
завтрак							
	Огурец свежий в нарезке	30	0,24	0,03	0,75	4,23	428
	Гуляш из свинины 50/50	100	11,07	21,62	4,57	256,02	91,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,78	6,23	32,78	225,09	254
	Чай с сахаром с молоком 200	200	1,55	1,37	20,37	99,98	349,01
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завт	грак	590	27,37	31,07	94,20	778,06	
обед							
	Салат из свежих помидоров	100	0,99	8,97	3,42	98,38	463,01
	Суп картофельный с гречневой крупой 250	250	1,87	3,62	20,55	115,91	1 033,01
	Шарики рыбные 80/30	110	10,54	6,26	9,90	131,35	783,08
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,62	16,72	85,40	пром.
Итого за обе	Д	960	26,84	25,28	129,56	839,09	
полдник							
	Пирожок рис,яйцо	75	8,08	10,77	33,19	266,00	233
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	118,40	пром.
	Мармелад	30	0,03		23,82	96,30	пром.
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	565.01
Итого за пол	·	405	14,31	17,57	76,21	525,10	
Итого за ден		1 955	68,52	73,92	299,97	2 142,25	

Рацион: 12-1	8 лет осень-зима-весна	Неделя: 1			День:	вторник	
Приом пини	Наименование блюте	Poo 6 Ploss	Пи	щевые веще	ства	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
завтрак							
	Мармелад трицветик	18	0,02		7,29	29,48	пром.
	Каша ячневая молочная с маслом 200/10	210	4,18	6,73	21,14	171,70	307,02
	Запеканка творожная Школьная 95	95	8,95	7,49	11,57	143,84	159,16
	Соус молочный "Шоколадный"	30	1,17	0,87	4,13	19,03	485
	Чай "Смородинка"	200	0,26	0,09	18,98	77,70	350,24
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03_	51,24	пром.
Итого за завт	грак	633	20,31	17,00	98,84	634,49	
обед							
	Огурец свежий в нарезке	100	0,80	0,10	2,50	14,10	428
	Суп из овощей.250	250	1,65	3,98	16,56	104,19	1 030,05
	Шницель рубленный 100	100	16,93	14,45	18,01	290,31	775,03
	Рис припущенный	180	4,21	4,79	36,48	229,79	1 003,01
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
Итого за обе,	д	940	32,55	24,38	141,57	955,59	
полдник							
	Пирожок с яблоком	100	2,87	5,72	38,89	212,84	236,00
	Ряженка 2,5%	200	5,80	5,00	8,40	101,80	пром.
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	563
Итого за пол	дник	400	9,47	10,92	54,79	349,64	
Итого за ден	ь	1 973	62,33	52,30	295,20	1939,72	

	8 лет осень-зима-весна	Неделя: 1			день:	среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые веще	ства	Энерге- тическая	Nº
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептурь
завтрак							
	Огурец свежий в нарезке	25	0,20	0,03	0,63	3,53	428
	Биточки по-Братски 100	100	9,74	14,87	8,17	194,65	760,06
	Макароны отварные (рожки)	180	5,51	4,69	33,81	199,49	370
	Сок фруктовый вишневый	200	1,40	0,40	22,80	100,40	пром.
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завт	рак	585	22,58	21,81	101,14	690,81	
обед							
	Салат из свежих помидоров	100	0,99	8,97	3,42	98,38	463,01
	Суп гороховый 250	250	5,13	3,79	19,01	126,35	1 026,04
	Котлета рубленая из птицы (курица)	100	18,03	15,58	19,12	288,04	103,02
	Рагу овощное	180	2,87	7,13	19,03	168,98	413
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
Итого за обе		940	35,98	36,53	128,60	998,95	11,50
полдник				_ 55,55	1_0,00	200,00	
	Булочка дорожная	60	6,53	12,08	37,08	283,43	202.04
	Молоко питьевое пастеризованное	200	5.80	6,40	9.40	118,40	пром.
	3.2%	200	0,00	0,40	0,40	170,40	TIPOWI.
	Мандарины свежие	100	0.80	0,20	7,50	35,00	563
Итого за пол	дник	360	13,13	18,68	53,98	436,83	
Итого за ден	Ь	1 885	71,69	77,02	283,72	2126,59	
							(лист
Рацион: 12-1	8 лет осень-зима-весна	Неделя: 1			День:	четверг	
			_				
			Пи	щевые веще	ства	Энерге-	No
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи Белки			тическая	№ рецептурь
	Наименование блюда	Вес блюда		щевые веще Жиры	отва Углеводы		1
			Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептурь
	Горошек зеленый	10	Белки 0,31	Жиры	Углеводы 0,65	тическая ценность 4,02	рецептурь 419
	Горошек зеленый Биточки рыбные Сочные 100	10	Белки 0,31 6,92	Жиры 0,02 13,58	Углеводы 0,65 8,55	тическая ценность 4,02 154,12	рецептурь 419 127,06
	Горошек зеленый Биточки рыбные Сочные 100 Картофельное пюре 180	10 100 180	5елки 0,31 6,92 3,82	Жиры 0,02 13,58 5,25	Углеводы 0,65 8,55 24,33	тическая ценность 4,02 154,12 159,17	рецептурь 419 127,06 252,02
	Горошек зеленый Биточки рыбные Сочные 100 Картофельное пюре 180 Кофейный напиток на молоке	10 100 180 200	0,31 6,92 3,82 2,73	Жиры 0,02 13,58 5,25 2,11	Углеводы 0,65 8,55 24,33 20,87	4,02 154,12 159,17 113,41	рецептурь 419 127,06 252,02 345
	Горошек зеленый Биточки рыбные Сочные 100 Картофельное пюре 180 Кофейный напиток на молоке Батон	10 100 180 200 50	0,31 6,92 3,82 2,73 3,75	Жиры 0,02 13,58 5,25 2,11 1,45	Углеводы 0,65 8,55 24,33 20,87 25,70	4,02 154,12 159,17 113,41 141,50	419 127,06 252,02 345 пром.
завтрак	Горошек зеленый Биточки рыбные Сочные 100 Картофельное пюре 180 Кофейный напиток на молоке Батон Хлеб ржаной	10 100 180 200 50 30	0,31 6,92 3,82 2,73 3,75 1,98	Жиры 0,02 13,58 5,25 2,11 1,45 0,37	Углеводы 0,65 8,55 24,33 20,87 25,70 10,03	4,02 154,12 159,17 113,41 141,50 51,24	рецептурь 419 127,06 252,02 345
завтрак	Горошек зеленый Биточки рыбные Сочные 100 Картофельное пюре 180 Кофейный напиток на молоке Батон Хлеб ржаной	10 100 180 200 50	0,31 6,92 3,82 2,73 3,75	Жиры 0,02 13,58 5,25 2,11 1,45	Углеводы 0,65 8,55 24,33 20,87 25,70	4,02 154,12 159,17 113,41 141,50	419 127,06 252,02 345 пром.
завтрак	Горошек зеленый Биточки рыбные Сочные 100 Картофельное пюре 180 Кофейный напиток на молоке Батон Хлеб ржаной	10 100 180 200 50 30 570	5елки 0,31 6,92 3,82 2,73 3,75 1,98 19,51	Жиры 0,02 13,58 5,25 2,11 1,45 0,37 22,78	Углеводы 0,65 8,55 24,33 20,87 25,70 10,03 90,13	4,02 154,12 159,17 113,41 141,50 51,24 623,46	рецептуры 419 127,06 252,02 345 пром. пром.
завтрак	Горошек зеленый Биточки рыбные Сочные 100 Картофельное пюре 180 Кофейный напиток на молоке Батон Хлеб ржаной грак Закуска из консервированных	10 100 180 200 50 30	0,31 6,92 3,82 2,73 3,75 1,98	Жиры 0,02 13,58 5,25 2,11 1,45 0,37	Углеводы 0,65 8,55 24,33 20,87 25,70 10,03	4,02 154,12 159,17 113,41 141,50 51,24	419 127,06 252,02 345 пром.
завтрак	Горошек зеленый Биточки рыбные Сочные 100 Картофельное пюре 180 Кофейный напиток на молоке Батон Хлеб ржаной рак Закуска из консервированных огурцов Щи из свежей капусты с картофелем	10 100 180 200 50 30 570	5елки 0,31 6,92 3,82 2,73 3,75 1,98 19,51	Жиры 0,02 13,58 5,25 2,11 1,45 0,37 22,78	Углеводы 0,65 8,55 24,33 20,87 25,70 10,03 90,13	4,02 154,12 159,17 113,41 141,50 51,24 623,46	рецептуры 419 127,06 252,02 345 пром. пром.
завтрак	Горошек зеленый Биточки рыбные Сочные 100 Картофельное пюре 180 Кофейный напиток на молоке Батон Хлеб ржаной рак Закуска из консервированных огурцов Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10	10 100 180 200 50 30 570	50 0,31 6,92 3,82 2,73 3,75 1,98 19,51 0,71 1,98	Жиры 0,02 13,58 5,25 2,11 1,45 0,37 22,78 10,08 5,92	Углеводы 0,65 8,55 24,33 20,87 25,70 10,03 90,13 1,35 16,98	4,02 154,12 159,17 113,41 141,50 51,24 623,46 98,91 119,12	9 рецептуры 419 127,06 252,02 345 пром. пром. 429,01 549,01
завтрак	Горошек зеленый Биточки рыбные Сочные 100 Картофельное пюре 180 Кофейный напиток на молоке Батон Хлеб ржаной рак Закуска из консервированных огурцов Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10 Мясо тушеное 60/50	10 100 180 200 50 30 570 100 260	50 0,31 6,92 3,82 2,73 3,75 1,98 19,51 0,71 1,98 13,05	Жиры 0,02 13,58 5,25 2,11 1,45 0,37 22,78 10,08 5,92 23,66	Углеводы 0,65 8,55 24,33 20,87 25,70 10,03 90,13 1,35 16,98 4,03	4,02 154,12 159,17 113,41 141,50 51,24 623,46 98,91 119,12	419 127,06 252,02 345 пром. пром. 429,01 549,01
завтрак	Горошек зеленый Биточки рыбные Сочные 100 Картофельное пюре 180 Кофейный напиток на молоке Батон Хлеб ржаной рак Закуска из консервированных огурцов Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10 Мясо тушеное 60/50 Каша гречневая рассыпчатая	10 100 180 200 50 30 570 100 260	0,31 6,92 3,82 2,73 3,75 1,98 19,51 0,71 1,98 13,05 8,78	Жиры 0,02 13,58 5,25 2,11 1,45 0,37 22,78 10,08 5,92 23,66 6,23	Углеводы 0,65 8,55 24,33 20,87 25,70 10,03 90,13 1,35 16,98 4,03 32,78	4,02 154,12 159,17 113,41 141,50 51,24 623,46 98,91 119,12 279,91 225,09	419 127,06 252,02 345 пром. пром. 429,01 549,01 54,03 254
завтрак	Горошек зеленый Биточки рыбные Сочные 100 Картофельное пюре 180 Кофейный напиток на молоке Батон Хлеб ржаной грак Закуска из консервированных огурцов Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10 Мясо тушеное 60/50 Каша гречневая рассыпчатая Напиток из шиповника	10 100 180 200 50 30 570 100 260 110 180 200	50.31 6,92 3,82 2,73 3,75 1,98 19,51 0,71 1,98 13,05 8,78 0,27	Жиры 0,02 13,58 5,25 2,11 1,45 0,37 22,78 10,08 5,92 23,66 6,23 0,12	Углеводы 0,65 8,55 24,33 20,87 25,70 10,03 90,13 1,35 16,98 4,03 32,78 22,24	тическая ценность 4,02 154,12 159,17 113,41 141,50 51,24 623,46 98,91 119,12 279,91 225,09 94,45	419 127,06 252,02 345 пром. пром. 429,01 549,01 54,03 254 376
Прием пищи завтрак Итого за завт обед	Горошек зеленый Биточки рыбные Сочные 100 Картофельное пюре 180 Кофейный напиток на молоке Батон Хлеб ржаной рак Закуска из консервированных огурцов Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10 Мясо тушеное 60/50 Каша гречневая рассыпчатая	10 100 180 200 50 30 570 100 260	0,31 6,92 3,82 2,73 3,75 1,98 19,51 0,71 1,98 13,05 8,78	Жиры 0,02 13,58 5,25 2,11 1,45 0,37 22,78 10,08 5,92 23,66 6,23	Углеводы 0,65 8,55 24,33 20,87 25,70 10,03 90,13 1,35 16,98 4,03 32,78	4,02 154,12 159,17 113,41 141,50 51,24 623,46 98,91 119,12 279,91 225,09	9 рецептурь 419 127,06 252,02 345 пром. пром. 429,01 549,01 54,03 254

8,18 5,80 0,40

14,38 66,64

1.00

200

100

400 1 930

5,88

0,40

11,28 81,13

34,13 8,00 9,80

51,93 267,26

222,28 100,20 44,40

366,88 2040,22

330

пром. 565,.01

Итого за обед полдник

Итого за полдник Итого за день

Блинчики Кефир 2,5% Яблоки свежие

Рацион: 12-1	8 лет осень-зима-весна	Неделя:	1		День:	пятница	(лист 5
				IIIORI IO POUIO		Энерге-	
Прием пищи	Наименование блюда	Dog 6 Hors	Пи	щевые веще			Nº
прием пищи	Паименование олюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
завтрак							
	Сыр в нарезке	15	3,95	3,99		51,69	968
	Каша пшенная молочная с маслом 200/10	210	3,83	8,49	22,59	194,39	305
	Запеканка творожная с изюмом с повидлом 80/20	100	9,03	7,99	17,88	160,26	159,13
	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	18,24	74,10	350
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	
	Хлеб ржаной						пром.
		30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
<u>Итого за завт</u>	грак	605	22,73	22,34	94,44	673,18	L
обед							
	Помидор свежий с маслом растительным	100	0,99	10,17	3,43	109,17	431,02
	Борщ с капустой и картофелем 250/10	260	1,84	5,89	19,54	118,53	110
	Биточки из печени Восторг с соусом сметанно-томатным 80/30	110	12,98	5,83	18,11	165,17	979,01
	Макароны отварные (рожок витой)	180	5,51	4,69	33.81	199,49	370,02
	Напиток яблочно-вишневый	+					
		200	0,10	0,10	22,61	91,73	366
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
Итого за обе,	Д	960	29,38	27,74	145,32	916,49	
полдник							
	Ватрушка с творогом	75	10,01	5,15	32,14	215,35	214,01
	Ряженка 2,5%	200	5,80	5,00	8,40	101,80	пром.
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9,80	44,40	565.01
Итого за пол		375	16,21	10,55	50,34	361,55	
Итого за ден		1 940	68,32	60,63	290,10	1951,22	
1неделя Итого за завт	грак за 5 дней	2983	112,50	115,00	478,75	3400,00	i
711010 34 3461	рак за о днен	2900	112,00	- 110,00	1 410,10	3400,00	
	Среднее	597	22,50	23,00	95,75	680,00	
Итого за обе,	д за 5 дней	4 760	157,50	161,00	670,25	4760,00	
	Среднее	952	31,50	32,20	134,05	952,00	
Итого за пол	дник за 5 дней	1940	67,50	69,00	287,25	2040,00	
	Среднее	388	13,50	13,80	57,45	408,00	1
Aroro 22 Bon	иод за 5 дней	9683					
		1 9000	337,50	345,00	1436,25	10200,00	
Среднее зна	чение за период		67,50	69,00	287,25	2040,00	
Рацион: 12-1	8 лет осень-зима-весна	Неделя:	2		День:	понедельник	(лист
				щевые веще		Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
2207021				L	J		

Рацион: 12-1	8 лет осень-зима-весна	Неделя: 2	2		День:	понедельник	
Приот пиши	Наименование блюда	D #	Пи	щевые веще	Энерге-	N₂	
Прием пищи		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
завтрак					•	,	·
	Мясо тушеное 50/50	100	10,88	23,66	4,03	241,71	54,04
	Рис припущенный	180	4,21	4,79	36,48	229,79	1 003,01
	Чай с сахаром с молоком 200	200	1,55	1,37	20,37	99,98	349,01
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завт	грак	560	22,37	31,64	96,61	764,22	
обед			-				
	Закуска из свежих огурцов	100	0,74	8,88	2,28	91,98	422,01
	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/10	260	2,34	4,69	21,68	105,06	534,05
	Котлета рыбная в сырной панировке	100	14,76	12,01	13,64	222,72	127,24
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02

	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
Итого за об	ед	950	30,62	31,89	129,95	896,13	
полдник		_					
	Пиожок с картофелем	75	8,06	6,41	10,54	127,71	229
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	118,40	пром.
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	565.01
Итого за по	лдник	375	14,26	13,21	29,74	290,51	
Итого за де		1 885	67,25	76,74	256,30	1950,86	

Рацион: 12-18	8 лет осень-зима-весна	Неделя: 2	<u> </u>		день:	вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые веще	ства	Энерге- тическая	Nº
трисш плади	Памменование ознода	Вес озпода	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
автрак		<u></u>			-l		L
	Огурец свежий в нарезке	25	0,20	0,03	0,63	3,53	428
	Оладьи из печени Нежные 90/30	120	7,59	14,12	12,35	206,84	84,1
	Картофель тушеный	180	3,26	5,18	23,06	151,24	246
	Кофейный напиток "Здоровье"	200	2,73	2,11	20,87	113,41	пром.
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завт	грак	605	19,51	23,26	92,64	667,76	
обед							
	Салат из свежих помидоров	100	0,99	8,97	3,42	98,38	463,01
	Суп гороховый 250	250	5,13	3,79	19,01	126,35	1 026,04
	Котлета мясная Особая 100	100	14,78	13,43	12,52	279,54	53,12
	Макароны отварные (рожок витой)	180	5,51	4,69	33,81	199,49	370,02
	Компот из кураги	200	0,98	0.06	27,44	114,17	361
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
Итого за обед		940	35,35	32,00	144,02	1050,33	
полдник							
	Булочка с творогом	75	10,96	3,74	28,68	198,28	214,02
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	пром.
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	563
Итого за пол		375	17,56	8,94	44,18	333,48	
Итого за дені		1 920	72,42	64,20	280,84	2051,57	
	8 лет осень-зима-весна	Неделя: 2	2.		День:	среда	() INC
Рацион: 12-11 Прием пищи	8 лет осень-зима-весна Наименование блюда	Неделя: 2 Вес блюда		щевые веще	День:	среда Энерге- тическая	Nº
- Рацион: 12-1				щевые веще		Энерге-	(лист № рецептуры
Рацион: 12-1 Прием пищи			Пи	1	ства	Энерге- тическая	Nº
Рацион: 12-1 Прием пищи			Пи	1	ства	Энерге- тическая	Nº
Рацион: 12-1 Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда –	Пи Белки	1	Углеводы	Энерге- тическая ценность	№ рецептурь
Рацион: 12-1 Прием пищи	Наименование блюда Мармелад трицветик	Вес блюда	Пи Белки 0,02	Жиры	Углеводы	Энерге- тическая ценность	№ рецептуры пром.
Рацион: 12-1 Прием пищи	Наименование блюда Мармелад трицветик Сыр порциями Каша геркулес молочная с маслом	Вес блюда — 18 10	Пи Белки 0,02 2,63	Жиры	Углеводы 7,29	Энерге- тическая ценность 29,48 34,46	№ рецептуры пром. пром.
Рацион: 12-1 Прием пищи	Наименование блюда Мармелад трицветик Сыр порциями Каша геркулес молочная с маслом 220/10	Вес блюда — 18 10 230	Пи Белки 0,02 2,63 7,45	Жиры 2,66 8,67	Углеводы 7,29 31,55	Энерге- тическая ценность 29,48 34,46 231,05	№ рецептуры пром. пром. 296,02
Рацион: 12-1 Прием пищи	Наименование блюда Мармелад трицветик Сыр порциями Каша геркулес молочная с маслом 220/10 Омлет натуральный с маслом 105/5	Вес блюда — 18 10 230 110	Пи Белки 0,02 2,63 7,45 9,42	Жиры 2,66 8,67 13,25	Углеводы 7,29 31,55 1,35	Энерге- тическая ценность 29,48 34,46 231,05	№ рецептуря пром. пром. 296,02
Рацион: 12-1 Прием пищи	Наименование блюда Мармелад трицветик Сыр порциями Каша геркулес молочная с маслом 220/10 Омлет натуральный с маслом 105/5 Какао с молоком	Вес блюда — 18 10 230 110 200	О,02 2,63 7,45 9,42 3,64	Жиры 2,66 8,67 13,25 3,17	Углеводы 7,29 31,55 1,35 22,83	Энерге- тическая ценность 29,48 34,46 231,05 162,49 134,39	№ рецептури пром. пром. 296,02 1 002 340,01
Рацион: 12-1 Прием пищи завтрак	Наименование блюда Мармелад трицветик Сыр порциями Каша геркулес молочная с маслом 220/10 Омлет натуральный с маслом 105/5 Какао с молоком Батон Хлеб ржаной	Вес блюда — 18 10 230 110 200 50	О,02 2,63 7,45 9,42 3,64 3,75	Жиры 2,66 8,67 13,25 3,17 1,45	Углеводы 7,29 31,55 1,35 22,83 25,70	Энерге- тическая ценность 29.48 34.46 231,05 162,49 134,39 141,50	№ рецептуры пром. пром. 296,02 1 002 340,01 пром.
Рацион: 12-1 Прием пищи завтрак Итого за завт	Наименование блюда Мармелад трицветик Сыр порциями Каша геркулес молочная с маслом 220/10 Омлет натуральный с маслом 105/5 Какао с молоком Батон Хлеб ржаной	Вес блюда — 18 10 230 110 200 50 30	О,02 2,63 7,45 9,42 3,64 3,75 1,98	Жиры 2,66 8,67 13,25 3,17 1,45 0,37	Углеводы 7,29 31,55 1,35 22,83 25,70 10,03	Энерге- тическая ценность 29.48 34.46 231,05 162,49 134,39 141,50 51,24	№ рецептуры пром. пром. 296,02 1 002 340,01 пром.
Рацион: 12-1 Прием пищи завтрак Итого за завт	Наименование блюда Мармелад трицветик Сыр порциями Каша геркулес молочная с маслом 220/10 Омлет натуральный с маслом 105/5 Какао с молоком Батон Хлеб ржаной	Вес блюда — 18 10 230 110 200 50 30	О,02 2,63 7,45 9,42 3,64 3,75 1,98	Жиры 2,66 8,67 13,25 3,17 1,45 0,37 29,57 8,88	Углеводы 7,29 31,55 1,35 22,83 25,70 10,03	Энерге- тическая ценность 29.48 34.46 231,05 162,49 134,39 141,50 51,24	№ рецептуры пром. пром. 296,02 1 002 340,01 пром.
Рацион: 12-1 Прием пищи завтрак Итого за завт	Наименование блюда Мармелад трицветик Сыр порциями Каша геркулес молочная с маслом 220/10 Омлет натуральный с маслом 105/5 Какао с молоком Батон Хлеб ржаной	18 10 230 110 200 50 30 648	О,02 2,63 7,45 9,42 3,64 3,75 1,98 28,89	Жиры 2,66 8,67 13,25 3,17 1,45 0,37 29,57 8,88 5,92	Углеводы 7,29 31,55 1,35 22,83 25,70 10,03 98,75	Энерге- тическая ценность 29,48 34,46 231,05 162,49 134,39 141,50 51,24 784,61	№ рецептури пром. пром. 296,02 1 002 340,01 пром. пром. пром.
Рацион: 12-1 Прием пищи завтрак Итого за завт обед	Наименование блюда Мармелад трицветик Сыр порциями Каша геркулес молочная с маслом 220/10 Омлет натуральный с маслом 105/5 Какао с молоком Батон Хлеб ржаной грак Закуска из свежих огурцов Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10 Ежики куриные 75/45	Вес блюда — 18 10 230 110 200 50 30 648 100 260	Пи Белки 0,02 2,63 7,45 9,42 3,64 3,75 1,98 28,89 0,74	Жиры 2,66 8,67 13,25 3,17 1,45 0,37 29,57 8,88 5,92 7,21	7,29 31,55 1,35 22,83 25,70 10,03 98,75	Энерге- тическая ценность 29,48 34,46 231,05 162,49 134,39 141,50 51,24 784,61 91,98 119,12 178,08	№ рецептури пром. пром. 296,02 1 002 340,01 пром. пром. 422,01 549,01 113
Рацион: 12-1 Прием пищи завтрак Итого за завт обед	Наименование блюда Мармелад трицветик Сыр порциями Каша геркулес молочная с маслом 220/10 Омлет натуральный с маслом 105/5 Какао с молоком Батон Хлеб ржаной грак Закуска из свежих огурцов Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10	18 10 230 110 200 50 30 648 100 260	Пи Белки 0,02 2,63 7,45 9,42 3,64 3,75 1,98 28,89 0,74 1,98	Жиры 2,66 8,67 13,25 3,17 1,45 0,37 29,57 8,88 5,92	7,29 31,55 1,35 22,83 25,70 10,03 98,75 2,28 16,98	Энерге- тическая ценность 29,48 34,46 231,05 162,49 134,39 141,50 51,24 784,61 91,98 119,12	№ рецептури пром. пром. 296,02 1 002 340,01 пром. пром. 1422,01 549,01
Рацион: 12-1 Прием пищи завтрак Итого за завт обед	Наименование блюда Мармелад трицветик Сыр порциями Каша геркулес молочная с маслом 220/10 Омлет натуральный с маслом 105/5 Какао с молоком Батон Хлеб ржаной грак Закуска из свежих огурцов Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10 Ежики куриные 75/45	Вес блюда — 18 10 230 110 200 50 30 648 100 260	Пи Белки 0,02 2,63 7,45 9,42 3,64 3,75 1,98 28,89 0,74 1,98 13,36	Жиры 2,66 8,67 13,25 3,17 1,45 0,37 29,57 8,88 5,92 7,21	7,29 31,55 1,35 22,83 25,70 10,03 98,75 2,28 16,98 11,78	Энерге- тическая ценность 29,48 34,46 231,05 162,49 134,39 141,50 51,24 784,61 91,98 119,12 178,08	№ рецептури пром. пром. 296,02 1 002 340,01 пром. пром. 422,01 549,01 113
Рацион: 12-1 Прием пищи завтрак Итого за завт	Наименование блюда Мармелад трицветик Сыр порциями Каша геркулес молочная с маслом 220/10 Омлет натуральный с маслом 105/5 Какао с молоком Батон Хлеб ржаной грак Закуска из свежих огурцов Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10 Ежики куриные 75/45 Картофель отварной с маслом	Вес блюда — 18 10 230 110 200 50 30 648 100 260 120 180	Пи Белки 0,02 2,63 7,45 9,42 3,64 3,75 1,98 28,89 0,74 1,98 13,36 3,46	Жиры 2,66 8,67 13,25 3,17 1,45 0,37 29,57 8,88 5,92 7,21	Углеводы 7,29 31,55 1,35 22,83 25,70 10,03 98,75 2,28 16,98 11,78 26,64	Энерге- тическая ценность 29,48 34,46 231,05 162,49 134,39 141,50 51,24 784,61 91,98 119,12 178,08 160,58	№ рецептури пром. пром. 296,02 1 002 340,01 пром. пром. 1349,01 113 241
Рацион: 12-18 Прием пищи завтрак Итого за завт	Наименование блюда Мармелад трицветик Сыр порциями Каша геркулес молочная с маслом 220/10 Омлет натуральный с маслом 105/5 Какао с молоком Батон Хлеб ржаной грак Закуска из свежих огурцов Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10 Ежики куриные 75/45 Картофель отварной с маслом Сок фруктовый (мультифрукт)	Вес блюда — 18 10 230 110 200 50 30 648 100 260 120 180 200	Пи Белки 0,02 2,63 7,45 9,42 3,64 3,75 1,98 28,89 0,74 1,98 13,36 3,46 1,00	Жиры 2,66 8,67 13,25 3,17 1,45 0,37 29,57 8,88 5,92 7,21 3,79	Углеводы 7,29 31,55 1,35 22,83 25,70 10,03 98,75 2,28 16,98 11,78 26,64 20,20	Энерге- тическая ценность 29,48 34,46 231,05 162,49 134,39 141,50 51,24 784,61 91,98 119,12 178,08 160,58 84,80	№ рецептури пром. пром. 296,02 1 002 340,01 пром. пром. 113 241 пром.
Рацион: 12-13 Прием пищи завтрак Итого за завт	Наименование блюда Мармелад трицветик Сыр порциями Каша геркулес молочная с маслом 220/10 Омлет натуральный с маслом 105/5 Какао с молоком Батон Хлеб ржаной грак Закуска из свежих огурцов Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10 Ежики куриные 75/45 Картофель отварной с маслом Сок фруктовый (мультифрукт) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Вес блюда — 18 10 230 110 200 50 30 648 100 260 120 180 200 70	Пи Белки 0,02 2,63 7,45 9,42 3,64 3,75 1,98 28,89 0,74 1,98 13,36 3,46 1,00 5,32	Жиры 2,66 8,67 13,25 3,17 1,45 0,37 29,57 8,88 5,92 7,21 3,79 0,56	Углеводы 7,29 31,55 1,35 22,83 25,70 10,03 98,75 2,28 16,98 11,78 26,64 20,20 34,44	Энерге- тическая ценность 29,48 34,46 231,05 162,49 134,39 141,50 51,24 784,61 91,98 119,12 178,08 160,58 84,80 164,08	№ рецептури пром. пром. 296,02 1 002 340,01 пром. пром. 113 241 пром.
Рацион: 12-13 Прием пищи завтрак Итого за завт	Наименование блюда Мармелад трицветик Сыр порциями Каша геркулес молочная с маслом 220/10 Омлет натуральный с маслом 105/5 Какао с молоком Батон Хлеб ржаной грак Закуска из свежих огурцов Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10 Ежики куриные 75/45 Картофель отварной с маслом Сок фруктовый (мультифрукт) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Вес блюда — 18 10 230 110 200 50 30 648 100 260 120 180 200 70 50	Пи Белки 0,02 2,63 7,45 9,42 3,64 3,75 1,98 28,89 0,74 1,98 13,36 3,46 1,00 5,32 3,30	Жиры 2,66 8,67 13,25 3,17 1,45 0,37 29,57 8,88 5,92 7,21 3,79 0,56 0,62	Углеводы 7,29 31,55 1,35 22,83 25,70 10,03 98,75 2,28 16,98 11,78 26,64 20,20 34,44 16,72	Энерге- тическая ценность 29,48 34,46 231,05 162,49 134,39 141,50 51,24 784,61 91,98 119,12 178,08 160,58 84,80 164,08 85,40	№ рецептури пром. пром. 296,02 1 002 340,01 пром. пром. 113 241 пром.
Рацион: 12-13 Прием пищи завтрак Итого за завт	Наименование блюда Мармелад трицветик Сыр порциями Каша геркулес молочная с маслом 220/10 Омлет натуральный с маслом 105/5 Какао с молоком Батон Хлеб ржаной грак Закуска из свежих огурцов Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10 Ежики куриные 75/45 Картофель отварной с маслом Сок фруктовый (мультифрукт) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Вес блюда — 18 10 230 110 200 50 30 648 100 260 120 180 200 70 50	Пи Белки 0,02 2,63 7,45 9,42 3,64 3,75 1,98 28,89 0,74 1,98 13,36 3,46 1,00 5,32 3,30	Жиры 2,66 8,67 13,25 3,17 1,45 0,37 29,57 8,88 5,92 7,21 3,79 0,56 0,62	Углеводы 7,29 31,55 1,35 22,83 25,70 10,03 98,75 2,28 16,98 11,78 26,64 20,20 34,44 16,72	Энерге- тическая ценность 29,48 34,46 231,05 162,49 134,39 141,50 51,24 784,61 91,98 119,12 178,08 160,58 84,80 164,08 85,40	№ рецептури пром. пром. 296,02 1 002 340,01 пром. пром. 113 241 пром.
Рацион: 12-13 Прием пищи завтрак Итого за завт	Наименование блюда Мармелад трицветик Сыр порциями Каша геркулес молочная с маслом 220/10 Омлет натуральный с маслом 105/5 Какао с молоком Батон Хлеб ржаной грак Закуска из свежих огурцов Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10 Ежики куриные 75/45 Картофель отварной с маслом Сок фруктовый (мультифрукт) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Вес блюда — 18 10 230 110 200 50 30 648 100 260 120 180 200 70 50 980	Пи Белки 0,02 2,63 7,45 9,42 3,64 3,75 1,98 28,89 0,74 1,98 13,36 3,46 1,00 5,32 3,30 29,16	Жиры 2,66 8,67 13,25 3,17 1,45 0,37 29,57 8,88 5,92 7,21 3,79 0,56 0,62 26,98	Углеводы 7,29 31,55 1,35 22,83 25,70 10,03 98,75 2,28 16,98 11,78 26,64 20,20 34,44 16,72 129,04	Энерге- тическая ценность 29,48 34,46 231,05 162,49 134,39 141,50 51,24 784,61 91,98 119,12 178,08 160,58 84,80 164,08 85,40 884,04	№ рецептури пром. пром. 296,02 1 002 340,01 пром. пром. 113 241 пром.
Рацион: 12-13 Прием пищи завтрак Итого за завт	Наименование блюда Мармелад трицветик Сыр порциями Каша геркулес молочная с маслом 220/10 Омлет натуральный с маслом 105/5 Какао с молоком Батон Хлеб ржаной грак Закуска из свежих огурцов Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10 Ежики куриные 75/45 Картофель отварной с маслом Сок фруктовый (мультифрукт) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной д Булочка дорожная Молоко питьевое пастеризованное	Вес блюда — 18 10 230 110 200 50 30 648 100 260 120 180 200 70 50 980	Пи Белки 0,02 2,63 7,45 9,42 3,64 3,75 1,98 28,89 0,74 1,98 13,36 3,46 1,00 5,32 3,30 29,16 6,53	Жиры 2,66 8,67 13,25 3,17 1,45 0,37 29,57 8,88 5,92 7,21 3,79 0,56 0,62 26,98	Углеводы 7,29 31,55 1,35 22,83 25,70 10,03 98,75 2,28 16,98 11,78 26,64 20,20 34,44 16,72 129,04 37,08	Энерге- тическая ценность 29.48 34.46 231,05 162,49 134,39 141,50 51,24 784,61 91,98 119,12 178,08 160,58 84,80 164,08 85,40 884,04	№ рецептури пром. пром. 296,02 1 002 340,01 пром. пром. 113 241 пром. 1202,04
Рацион: 12-13 Прием пищи завтрак Итого за завт обед	Наименование блюда Мармелад трицветик Сыр порциями Каша геркулес молочная с маслом 220/10 Омлет натуральный с маслом 105/5 Какао с молоком Батон Хлеб ржаной Трак Закуска из свежих огурцов Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10 Ежики куриные 75/45 Картофель отварной с маслом Сок фруктовый (мультифрукт) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной д Булочка дорожная Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	Вес блюда — 18	Пи Белки 0,02 2,63 7,45 9,42 3,64 3,75 1,98 28,89 0,74 1,98 13,36 3,46 1,00 5,32 3,30 29,16 6,53 5,80	Жиры 2,66 8,67 13,25 3,17 1,45 0,37 29,57 8,88 5,92 7,21 3,79 0,56 0,62 26,98 12,08 6,40	Углеводы 7,29 31,55 1,35 22,83 25,70 10,03 98,75 2,28 16,98 11,78 26,64 20,20 34,44 16,72 129,04 37,08 9,40	Энерге- тическая ценность 29,48 34,46 231,05 162,49 134,39 141,50 51,24 784,61 91,98 119,12 178,08 160,58 84,80 164,08 85,40 884,04	№ рецептури пром. пром. 296,02 1 002 340,01 пром.
Рацион: 12-1 Прием пищи завтрак Итого за завт обед	Наименование блюда Мармелад трицветик Сыр порциями Каша геркулес молочная с маслом 220/10 Омлет натуральный с маслом 105/5 Какао с молоком Батон Хлеб ржаной рак Закуска из свежих огурцов Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10 Ежики куриные 75/45 Картофель отварной с маслом Сок фруктовый (мультифрукт) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной д Булочка дорожная Молоко питьевое пастеризованное 3,2% Яблоки свежие Мармелад	Вес блюда — 18	Пи Белки 0,02 2,63 7,45 9,42 3,64 3,75 1,98 28,89 0,74 1,98 13,36 3,46 1,00 5,32 3,30 29,16 6,53 5,80 0,40	Жиры 2,66 8,67 13,25 3,17 1,45 0,37 29,57 8,88 5,92 7,21 3,79 0,56 0,62 26,98 12,08 6,40	Углеводы 7,29 31,55 1,35 22,83 25,70 10,03 98,75 2,28 16,98 11,78 26,64 20,20 34,44 16,72 129,04 37,08 9,40 9,80	Энерге- тическая ценность 29,48 34,46 231,05 162,49 134,39 141,50 51,24 784,61 91,98 119,12 178,08 160,58 84,80 164,08 85,40 884,04 283,43 118,40 44,40	№ рецептури пром. пром. 296,02 1 002 340,01 пром. пр

Рацион: 12-18	8 лет осень-зима-весна	Неделя: 2	2.		День:	четверг	(JINC)
			Пν	ищевые веще	ства	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда -	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
завтрак		<u> </u>					
	Огурец свежий в нарезке	25	0,20	0,03	0,63	3,53	428
	Котлета кур в сырной панировке 100	100	14,51	11,43	13,61	178,01	103,11
	Макароны отварные (ракушка)	180	5,51	4,69	33,81	199,49	370,05
- 177	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завт	рак	585	26,95	17,97	103,98	658,57	
обед							
	Помидор свежий в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	21,40	431
	Суп картофельный с рисом 250	250	4,27	4,18	18,57	123,09	1033.06
	Гуляш из свинины 60/50	110	13,30	25,99	5,41	307,42	91,04
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,78	6,23	32,78	225,09	254
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	22,24	94,45	376
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
Итого за обед	3	950	35,68	37,78	130,62	1003,85	
полдник							
	Пирожок с яблоком	100	2,87	5,72	38,89	212,84	236
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	пром.
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	563
Итого за полд	дник	400	9,47	10,92	54,39	348,04	
Итого за день		1 935	72,10	66,67	288,99	2010,46	
D	2		2		-		(лист 1
Рацион: 12-18	8 лет осень-зима-весна 	Неделя: 3				пятница	T
_	_		Пν	ищевые веще	ства	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептурь
завтрак					1	ļ.	1
Sabipan	Помидор свежий в нарезке	20	0,22	0,04	0,76	4,28	431
	Котлета рыбная "Емеля",,	100	4,75	5,36	12,76	114,04	783,06
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,36	24,33	159,17	252,02
	Чай " Брусничка"	200	0,26	0,09	13,19	54,61	350,22
	Батон						
		30	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	580	1,98 14,78	0,37	10,03	51,24	пром.
<u>Итого за завт</u> обед	pak	500	14,70	12,56	86,77	524,84	1
обед	2010/08/2 HA ODOWAY OF 101105	100	0.74	T 000	2,28	91,98	422,01
	Закуска из свежих огурцов	100 260	0,74	8,88 5,89		118,53	110
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,84	5,69	19,54	110,53	110
	250/10 Курица рубленная под сыром	100	11.00	0.66	7.45	157 20	780,01
			11,89	8,66	7,45	157,38	
	Рис по-монастырски	180	4,16	7,76	36,92	233,63	201 366
	Напиток яблочно-вишневый Хлеб пшеничный	200	0,10	0,10	22,61 34,44	91,73	
		70	5,32	0,56		164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
Итого за обед	<u> </u>	950	26,69	32,35	136,62	925,65	
полдник	EVENUE ROOMENE	100	7.65	11.65	17 44	320 04	202.01
	Булочка Веснушка	100	7,65	11,65	47,44	328,04	
	Снежок 2,5%	200	5,40	5,00	21,60	153,00	Пром.
Manage and	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	565.01
Итого за поли		400_	13,45	17,05	78,84	525,44	
Итого за день	9	1 930	54,92	61,96	302,23	1975,93	l
2 неделя							3
Итого за завт	рак за 5 дней	2978	112,50	115,00	478,75	3400,00	_
	Среднее	596	22,50	23,00	95,75	680,00]
Maron an affi	22 5 BUOŬ	1 770	157.50	161.00	670.25	4760.00	1
Итого за обед	ц за э днеи	4 770	157,50	161,00	670,25	4760,00	Ţ
	Среднее	954	31,50	32,20	134.05	952,00]
Итого за пол	дник за 5 дней	1940	67,50	69,00	287,25	2040,00]

	Среднее	388	13,50,	13,80	57,45	408,00
Итого за период за 5 д	ней	9688	337,50	345,00	1436,25	10200,00
Среднее значение за п	ериод		67,50	69,00	287,25	2040,00
1-2 неделя						
Итого за завтрак за 10	дней	5961	225,00	230,00	957,50	6800,00
	Среднее	596	22,50	23,00	95,75	680,00
Итого за обед за 10 дне	ей	9 530	315,00	322,00	1340,50	9520,00
	Среднее	953	31,50	32,20	134,05	952,00
Итого за полдник за 10) дней	3880	135,00	138,00	574,50	4080,00
	Среднее	388	13,50	13,80	57,45	408,00
Итого за период за 10	дней	19371	675,00	690,00	2872,50	20400,00
Среднее значение за п	ериод		67,50	69,00	287,25	2040,00

Рацион: 12-18	3 лет осень-зима-весна	Неделя: 3	3		День:	понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	ищевые веще	тва	Энерге- тическая	Nº
	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептурі
завтрак					<u> </u>		
	Огурец свежий в нарезке	30	0,24	0,03	0,75	4,23	428
	Птица тушенная в соусе (курица)	110	10,65	8,37	3,64	125,54	110,05
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,78	6,23	32,78	225,09	254
	Кофейный напиток на молоке	200	2,73	2,11	20,87	113,41	345
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
170	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завт		600	28,13	18,56	93,77	661,01	
обед			20,10	1 10,00	7 00,71	001,01	
	Салат из свеклы	100	1,30	8,88	7,36	124,92	877,05
	Щи из свежей капусты с картофелем	260	1,98	5,92	16,98	119,12	549,01
	и сметаной 250/10		1,00	0,02	, 0,00	1,	0.0,0.
	Биточки рыбные Диетические 100	100	15,35	11,20	15,20	243,40	127,09
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02
	Сок фруктовый абрикосовый	200	0,10	3,23	25,40	105,60	i e
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50	3,30	0,56	16,72	85,40	пром.
							пром.
Итого за обед полдник	1	960	31,17	32,43	140,43	1001,69	
полдник	<u> </u>	7.5	0.00	10.00	14.07	040.40	000.00
	Булочка дорожная	75	9,98	13,29	41,07	312,13	202.02
	Молоко питьевое пастеризованное 3.2%	200	5,80	6,40	9,40	118,40	пром.
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	565.01
			40.40	20.09	60,27	474,93	
		375	16,18	 			
Итого за день		375 1 935 Неделя: 3	75,48	71,08	294,47	2137,63 вторник	(лист
Итого за день Рацион: 12-18	3 лет осень-зима-весна	1 935 Неделя: 3	75,48 3	 	294,47 День:	2137,63 вторник Энерге-	`
Итого за день		1 935	75,48 3	71,08	294,47 День:	2137,63 вторник	Nº
Итого за день Рацион: 12-18 Прием пищи	3 лет осень-зима-весна	1 935 Неделя: 3	75,48 3 Πν	71,08	294,47 День:	2137,63 вторник Энерге- тическая	Nº
Итого за день Рацион: 12-18 Прием пищи	В лет осень-зима-весна Наименование блюда Каша пшенная молочная с маслом	1 935 Неделя: 3	75,48 3 Πν	71,08	294,47 День:	2137,63 вторник Энерге- тическая	Nº
Итого за день Рацион: 12-18 Прием пищи	В лет осень-зима-весна Наименование блюда Каша пшенная молочная с маслом 240/10 Омлет с сыром, с маслом сливочным	1 935 Неделя: 3 Вес блюда	75,48 3 Пи Белки	71,08	294,47 День: ства Углеводы	2137,63 вторник Энерге- тическая ценность	№ рецептуря
Итого за день Рацион: 12-18 Прием пищи	В лет осень-зима-весна Наименование блюда Каша пшенная молочная с маслом 240/10 Омлет с сыром, с маслом сливочным 105/5	1 935 Неделя: 3 Вес блюда -	75,48 3 Пи Белки 3,56 9,38	71,08 ищевые вещес Жиры 7,68	294,47 День: Углеводы 23,46 1,53	2137,63 вторник Энерге- тическая ценность 161,48 173,53	№ рецептуря 305,03
Итого за день Рацион: 12-18 Прием пищи	В лет осень-зима-весна Наименование блюда Каша пшенная молочная с маслом 240/10 Омлет с сыром, с маслом сливочным 105/5 Сок фруктовый (мультифрукт)	1 935 Неделя: 3 Вес блюда - 250 110 200	75,48 3 Пи Белки 3,56 9,38 1,00	71,08 ищевые вещес Жиры 7,68 14,02	294,47 День: Углеводы 23,46 1,53 20,20	2137,63 вторник Энерге- тическая ценность 161,48 173,53 84,80	№ рецептуря 305,03 192 пром.
Итого за день Рацион: 12-18 Прием пищи завтрак	В лет осень-зима-весна Наименование блюда Каша пшенная молочная с маслом 240/10 Омлет с сыром, с маслом сливочным 105/5 Сок фруктовый (мультифрукт)	1 935 Неделя: 3 Вес блюда - 250 110 200 50	75,48 3 Пи Белки 3,56 9,38 1,00 3,75	71,08 ищевые вещес Жиры 7,68 14,02	294,47 День: Углеводы 23,46 1,53 20,20 25,70	2137,63 вторник Энергетическая ценность 161,48 173,53 84,80 141,50	№ рецептуры 305,03 192 пром. пром.
Итого за день Рацион: 12-18 Прием пищи завтрак	В лет осень-зима-весна Наименование блюда Каша пшенная молочная с маслом 240/10 Омлет с сыром, с маслом сливочным 105/5 Сок фруктовый (мультифрукт) Батон Хлеб ржаной	1 935 Неделя: 3 Вес блюда - 250 110 200 50 30	75,48 3 Пи Белки 3,56 9,38 1,00 3,75 1,98	71,08 ищевые вещес Жиры 7,68 14,02 1,45 0,37	294,47 День: Углеводы 23,46 1,53 20,20 25,70 10,03	2137,63 вторник Энергетическая ценность 161,48 173,53 84,80 141,50 51,24	№ рецептуря 305,03 192 пром.
Итого за день Рацион: 12-18 Прием пищи завтрак	В лет осень-зима-весна Наименование блюда Каша пшенная молочная с маслом 240/10 Омлет с сыром, с маслом сливочным 105/5 Сок фруктовый (мультифрукт) Батон Хлеб ржаной	1 935 Неделя: 3 Вес блюда - 250 110 200 50	75,48 3 Пи Белки 3,56 9,38 1,00 3,75	71,08 ищевые вещес Жиры 7,68 14,02	294,47 День: Углеводы 23,46 1,53 20,20 25,70	2137,63 вторник Энергетическая ценность 161,48 173,53 84,80 141,50	№ рецептуры 305,03 192 пром. пром.
Итого за день Рацион: 12-18 Прием пищи завтрак	В лет осень-зима-весна Наименование блюда Каша пшенная молочная с маслом 240/10 Омлет с сыром, с маслом сливочным 105/5 Сок фруктовый (мультифрукт) Батон Хлеб ржаной рак	1 935 Неделя: 3 Вес блюда — 250 110 200 50 30 640	75,48 3 Белки 3,56 9,38 1,00 3,75 1,98 19,67	71,08 ищевые вещес Жиры 7,68 14,02 1,45 0,37 23,52	294,47 День: Углеводы 23,46 1,53 20,20 25,70 10,03 80,92	2137,63 вторник Энергетическая ценность 161,48 173,53 84,80 141,50 51,24 612,55	№ рецептуры 305,03 192 пром. пром. пром.
Итого за день Рацион: 12-18 Прием пищи завтрак	В лет осень-зима-весна Наименование блюда Каша пшенная молочная с маслом 240/10 Омлет с сыром, с маслом сливочным 105/5 Сок фруктовый (мультифрукт) Батон Хлеб ржаной рак Закуска из свежих огурцов	1 935 Неделя: 3 Вес блюда — 250 110 200 50 30 640 100	75,48 3 Белки 3,56 9,38 1,00 3,75 1,98 19,67 0,74	71,08 ищевые вещес Жиры 7,68 14,02 1,45 0,37 23,52 8,88	294,47 День: Углеводы 23,46 1,53 20,20 25,70 10,03 80,92 2,28	2137,63 вторник Энергетическая ценность 161,48 173,53 84,80 141,50 51,24 612,55 91,98	№ рецептуры 305,03 192 пром. пром. пром. 422,01
Итого за день Рацион: 12-18 Прием пищи завтрак	В лет осень-зима-весна Наименование блюда Каша пшенная молочная с маслом 240/10 Омлет с сыром, с маслом сливочным 105/5 Сок фруктовый (мультифрукт) Батон Хлеб ржаной рак Закуска из свежих огурцов Суп гороховый 250	1 935 Неделя: 3 Вес блюда — 250 110 200 50 30 640 100 250	75,48 3 Белки 3,56 9,38 1,00 3,75 1,98 19,67 0,74 5,13	71,08 ищевые вещес Жиры 7,68 14,02 1,45 0,37 23,52 8,88 3,79	294,47 День: ТВа Углеводы 23,46 1,53 20,20 25,70 10,03 80,92 2,28 19,01	2137,63 Вторник Энергетическая ценность 161,48 173,53 84,80 141,50 51,24 612,55 91,98 126,35	№ рецептуры 305,03 192 пром. пром. пром. 422,01 1 026,04
Итого за день Рацион: 12-18 Прием пищи завтрак Итого за завт	В лет осень-зима-весна Наименование блюда Каша пшенная молочная с маслом 240/10 Омлет с сыром, с маслом сливочным 105/5 Сок фруктовый (мультифрукт) Батон Хлеб ржаной рак Закуска из свежих огурцов Суп гороховый 250 Шницель по-Романовски 100	1 935 Неделя: 3 Вес блюда 250 110 200 50 30 640 100 250 100	75,48 3 Белки 3,56 9,38 1,00 3,75 1,98 19,67 0,74 5,13 13,56	71,08 ищевые вещес Жиры 7,68 14,02 1,45 0,37 23,52 8,88 3,79 13,26	294,47 День: ТВа Углеводы 23,46 1,53 20,20 25,70 10,03 80,92 2,28 19,01 15,54	2137,63 Вторник Энергетическая ценность 161,48 173,53 84,80 141,50 51,24 612,55 91,98 126,35 263,62	№ рецептуря 305,03 192 пром. пром. пром. 1026,04 775,08
Итого за день Рацион: 12-18 Прием пищи завтрак Итого за завт	В лет осень-зима-весна Наименование блюда Каша пшенная молочная с маслом 240/10 Омлет с сыром, с маслом сливочным 105/5 Сок фруктовый (мультифрукт) Батон Хлеб ржаной рак Закуска из свежих огурцов Суп гороховый 250 Шницель по-Романовски 100 Капуста тушеная	1 935 Неделя: 3 Вес блюда 250 110 200 50 30 640 100 250 100 180	75,48 3 Белки 3,56 9,38 1,00 3,75 1,98 19,67 0,74 5,13 13,56 3,87	71,08 ищевые вещес Жиры 7,68 14,02 1,45 0,37 23,52 8,88 3,79	294,47 День: ТВа Углеводы 23,46 1,53 20,20 25,70 10,03 80,92 2,28 19,01 15,54 10,72	2137,63 Вторник Энергетическая ценность 161,48 173,53 84,80 141,50 51,24 612,55 91,98 126,35 263,62 94,56	№ рецептуря 305,03 192 пром. пром. пром. 1026,04 775,08 226
Итого за день Рацион: 12-18 Прием пищи завтрак Итого за завт	В лет осень-зима-весна Наименование блюда Каша пшенная молочная с маслом 240/10 Омлет с сыром, с маслом сливочным 105/5 Сок фруктовый (мультифрукт) Батон Хлеб ржаной рак Закуска из свежих огурцов Суп гороховый 250 Шницель по-Романовски 100 Капуста тушеная Кисель из свежих яблок	1 935 Неделя: 3 Вес блюда — 250 110 200 50 30 640 100 250 100 180 200	75,48 3 Белки 3,56 9,38 1,00 3,75 1,98 19,67 0,74 5,13 13,56 3,87 0,01	71,08 ищевые вещес жиры 7,68 14,02 1,45 0,37 23,52 8,88 3,79 13,26 4,07	294,47 День: ТВа Углеводы 23,46 1,53 20,20 25,70 10,03 80,92 2,28 19,01 15,54 10,72 29,28	2137,63 Вторник Энергетическая ценность 161,48 173,53 84,80 141,50 51,24 612,55 91,98 126,35 263,62 94,56 117,15	№ рецептуря 305,03 192 пром. пром. пром. 1026,04 775,08 226 356
Итого за день Рацион: 12-18 Прием пищи завтрак Итого за завт	В лет осень-зима-весна Наименование блюда Каша пшенная молочная с маслом 240/10 Омлет с сыром, с маслом сливочным 105/5 Сок фруктовый (мультифрукт) Батон Хлеб ржаной рак Закуска из свежих огурцов Суп гороховый 250 Шницель по-Романовски 100 Капуста тушеная Кисель из свежих яблок Хлеб пшеничный	1 935 Неделя: 3 Вес блюда — 250 110 200 50 30 640 100 250 100 180 200 70	75,48 3 Белки 3,56 9,38 1,00 3,75 1,98 19,67 0,74 5,13 13,56 3,87 0,01 5,32	71,08 ищевые вещес Жиры 7,68 14,02 1,45 0,37 23,52 8,88 3,79 13,26 4,07 0,56	294,47 День: ТВа Углеводы 23,46 1,53 20,20 25,70 10,03 80,92 2,28 19,01 15,54 10,72 29,28 34,44	2137,63 вторник Энергетическая ценность 161,48 173,53 84,80 141,50 51,24 612,55 91,98 126,35 263,62 94,56 117,15 164,08	№ рецептуры 305,03 192 пром. пром. пром. пром. 1026,04 775,08 226 356 пром.
Итого за день Рацион: 12-18 Прием пищи завтрак Итого за завт обед	В лет осень-зима-весна Наименование блюда Каша пшенная молочная с маслом 240/10 Омлет с сыром, с маслом сливочным 105/5 Сок фруктовый (мультифрукт) Батон Хлеб ржаной рак Закуска из свежих огурцов Суп гороховый 250 Шницель по-Романовски 100 Капуста тушеная Кисель из свежих яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	1 935 Неделя: 3 Вес блюда — 250 110 200 50 30 640 100 250 100 180 200 70 40	75,48 3 Белки 3,56 9,38 1,00 3,75 1,98 19,67 0,74 5,13 13,56 3,87 0,01 5,32 2,64	71,08 1щевые вещес Жиры 7,68 14,02 1,45 0,37 23,52 8,88 3,79 13,26 4,07 0,56 0,50	294,47 День: ТВа Углеводы 23,46 1,53 20,20 25,70 10,03 80,92 2,28 19,01 15,54 10,72 29,28 34,44 13,38	2137,63 вторник Энергетическая ценность 161,48 173,53 84,80 141,50 51,24 612,55 91,98 126,35 263,62 94,56 117,15 164,08 68,32	№ рецептуры 305,03 192 пром. пром. пром. 1026,04 775,08 226 356
Итого за день Рацион: 12-18 Прием пищи завтрак Итого за завт обед	В лет осень-зима-весна Наименование блюда Каша пшенная молочная с маслом 240/10 Омлет с сыром, с маслом сливочным 105/5 Сок фруктовый (мультифрукт) Батон Хлеб ржаной рак Закуска из свежих огурцов Суп гороховый 250 Шницель по-Романовски 100 Капуста тушеная Кисель из свежих яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	1 935 Неделя: 3 Вес блюда — 250 110 200 50 30 640 100 250 100 180 200 70	75,48 3 Белки 3,56 9,38 1,00 3,75 1,98 19,67 0,74 5,13 13,56 3,87 0,01 5,32	71,08 ищевые вещес Жиры 7,68 14,02 1,45 0,37 23,52 8,88 3,79 13,26 4,07 0,56	294,47 День: ТВа Углеводы 23,46 1,53 20,20 25,70 10,03 80,92 2,28 19,01 15,54 10,72 29,28 34,44	2137,63 вторник Энергетическая ценность 161,48 173,53 84,80 141,50 51,24 612,55 91,98 126,35 263,62 94,56 117,15 164,08	№ рецептуря 305,03 192 пром. пром. пром. пром. 1026,04 775,08 226 356 пром.
Итого за день Рацион: 12-18 Прием пищи завтрак Итого за завт обед	В лет осень-зима-весна Наименование блюда Каша пшенная молочная с маслом 240/10 Омлет с сыром, с маслом сливочным 105/5 Сок фруктовый (мультифрукт) Батон Хлеб ржаной рак Закуска из свежих огурцов Суп гороховый 250 Шницель по-Романовски 100 Капуста тушеная Кисель из свежих яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	1 935 Неделя: 3 Вес блюда - 250 110 200 50 30 640 100 250 100 180 200 70 40 940	75,48 3 Белки 3,56 9,38 1,00 3,75 1,98 19,67 0,74 5,13 13,56 3,87 0,01 5,32 2,64 31,27	71,08 лщевые вещес жиры 7,68 14,02 1,45 0,37 23,52 8,88 3,79 13,26 4,07 0,56 0,50 31,06	294,47 День: ТВа Углеводы 23,46 1,53 20,20 25,70 10,03 80,92 2,28 19,01 15,54 10,72 29,28 34,44 13,38 124,65	2137,63 вторник Энергетическая ценность 161,48 173,53 84,80 141,50 51,24 612,55 91,98 126,35 263,62 94,56 117,15 164,08 68,32 926,06	№ рецептуря 305,03 192 пром. пром. пром. пром. 1026,04 775,08 226 356 пром. пром. пром.
Итого за день Рацион: 12-18 Прием пищи завтрак Итого за завт обед	В лет осень-зима-весна Наименование блюда Каша пшенная молочная с маслом 240/10 Омлет с сыром, с маслом сливочным 105/5 Сок фруктовый (мультифрукт) Батон Хлеб ржаной рак Закуска из свежих огурцов Суп гороховый 250 Шницель по-Романовски 100 Капуста тушеная Кисель из свежих яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	1 935 Неделя: 3 Вес блюда — 250 110 200 50 30 640 100 250 100 180 200 70 40	75,48 3 Белки 3,56 9,38 1,00 3,75 1,98 19,67 0,74 5,13 13,56 3,87 0,01 5,32 2,64	71,08 1щевые вещес Жиры 7,68 14,02 1,45 0,37 23,52 8,88 3,79 13,26 4,07 0,56 0,50	294,47 День: ТВа Углеводы 23,46 1,53 20,20 25,70 10,03 80,92 2,28 19,01 15,54 10,72 29,28 34,44 13,38	2137,63 вторник Энергетическая ценность 161,48 173,53 84,80 141,50 51,24 612,55 91,98 126,35 263,62 94,56 117,15 164,08 68,32	№ рецептуря 305,03 192 пром. пром. пром. 1026,04 775,08 226 356 пром.
Итого за день Рацион: 12-18 Прием пищи завтрак Итого за завт обед Итого за обед	В лет осень-зима-весна Наименование блюда Каша пшенная молочная с маслом 240/10 Омлет с сыром, с маслом сливочным 105/5 Сок фруктовый (мультифрукт) Батон Хлеб ржаной рак Закуска из свежих огурцов Суп гороховый 250 Шницель по-Романовски 100 Капуста тушеная Кисель из свежих яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной 1 Булочная мелочь со сгущенным молоком	1 935 Неделя: 3 Вес блюда - 250 110 200 50 30 640 100 250 100 180 200 70 40 940	75,48 3 Белки 3,56 9,38 1,00 3,75 1,98 19,67 0,74 5,13 13,56 3,87 0,01 5,32 2,64 31,27	71,08 лщевые вещес жиры 7,68 14,02 1,45 0,37 23,52 8,88 3,79 13,26 4,07 0,56 0,50 31,06	294,47 День: ТВа Углеводы 23,46 1,53 20,20 25,70 10,03 80,92 2,28 19,01 15,54 10,72 29,28 34,44 13,38 124,65	2137,63 вторник Энергетическая ценность 161,48 173,53 84,80 141,50 51,24 612,55 91,98 126,35 263,62 94,56 117,15 164,08 68,32 926,06	№ рецептуря 305,03 192 пром. пром. пром. пром. 1026,04 775,08 226 356 пром. пром. пром.
Завтрак Итого за завт обед Итого за обед	В лет осень-зима-весна Наименование блюда Каша пшенная молочная с маслом 240/10 Омлет с сыром, с маслом сливочным 105/5 Сок фруктовый (мультифрукт) Батон Хлеб ржаной рак Закуска из свежих огурцов Суп гороховый 250 Шницель по-Романовски 100 Капуста тушеная Кисель из свежих яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Закуска ма свежих яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	1 935 Неделя: 3 Вес блюда - 250 110 200 50 30 640 100 250 100 180 200 70 40 940 50 200	75,48 3 Белки 3,56 9,38 1,00 3,75 1,98 19,67 0,74 5,13 13,56 3,87 0,01 5,32 2,64 31,27 9,03 1,55	71,08 лщевые вещес жиры 7,68 14,02 1,45 0,37 23,52 8,88 3,79 13,26 4,07 0,56 0,50 31,06 7,99	294,47 День: ТВа Углеводы 23,46 1,53 20,20 25,70 10,03 80,92 2,28 19,01 15,54 10,72 29,28 34,44 13,38 124,65	2137,63 вторник Энергетическая ценность 161,48 173,53 84,80 141,50 51,24 612,55 91,98 126,35 263,62 94,56 117,15 164,08 68,32 926,06 160,26	ярецептуры 305,03 192 пром. пром. пром. пром. 1026,04 775,08 226 356 пром. пром. пром. пром.
Итого за день Рацион: 12-18 Прием пищи завтрак Итого за завт обед Итого за обед	В лет осень-зима-весна Наименование блюда Каша пшенная молочная с маслом 240/10 Омлет с сыром, с маслом сливочным 105/5 Сок фруктовый (мультифрукт) Батон Хлеб ржаной рак Закуска из свежих огурцов Суп гороховый 250 Шницель по-Романовски 100 Капуста тушеная Кисель из свежих яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Торочная мелочь со сгущенным молоком Чай с сахаром с молоком 200 Мандарины свежие	1 935 Неделя: 3 Вес блюда — 250 110 200 50 30 640 100 250 100 180 200 70 40 940 50	75,48 3 Белки 3,56 9,38 1,00 3,75 1,98 19,67 0,74 5,13 13,56 3,87 0,01 5,32 2,64 31,27 9,03	71,08 жиры 7,68 14,02 1,45 0,37 23,52 8,88 3,79 13,26 4,07 0,56 0,50 31,06 7,99 1,37	294,47 День: Тва Углеводы 23,46 1,53 20,20 25,70 10,03 80,92 2,28 19,01 15,54 10,72 29,28 34,44 13,38 124,65 17,88 20,37	2137,63 вторник Энергетическая ценность 161,48 173,53 84,80 141,50 51,24 612,55 91,98 126,35 263,62 94,56 117,15 164,08 68,32 926,06	№ рецептура 305,03 192 пром. 349,01

Рацион: 12-1		Неделя: 3				среда	1
			Ли	щевые веще	ства	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
завтрак							
	Помидор свежий в нарезке	20	0,22	0,04	0,76	4,28	431
	Котлета Московская с маслом сливочным 100/5	105	8,22	24,77	12,26	269,26	497,03
	Рис припущенный	180	4,21	4,79	36,48	229,79	1 003,01
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,44	0.10	18,55	76,62	350,2
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0.37	10,03	51,24	пром.
Итого за завт		1325	18,82	31,52	103,78	772,69	
обед			-,-				
	Огурец свежий с маслом растительным	100	0,72	8,90	2,26	91,82	993
	Борщ с капустой и картофелем	260	1,84	5,89	19,54	118,53	110
	250/10	100	14.00	11.45	10.05	215.20	F 4
	Котлета сельская запеченная	100	14,02	11,45	10,25	215,39	51
	Макароны отварные (рожки)	180	5,51	4,69	33,81	199,49	370
	Сок фруктовый яблочный	200	1,00	0.50	20,20	84,80	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
14	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
Итого за обед	<u> </u>	950	31,05	31,99	133,88	942,43	
полдник		75	- 11.00	1 0.00	10.05	200.07	00704
	Булочка Российская	75	11,63	6,93	48,35	323,37	207.01
	Снежок 2,5%	200	5,40	5,00	21,60	153,00	пром.
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	563
	THEFT	375	17,83	12,13	77,45	511,37	
		2 650	67,70	75,64	315,11	2226,49	(пист 1
Итого за дені	b	2 650	67,70		315,11	2226,49	(лист 1
Итого за дені Рацион: 12-1	В лет осень-зима-весна	2 650 Неделя: 3	67,70 3		315,11 День:	2226,49 четверг Энерге-	(лист 1 №
Итого за дені	b	2 650	67,70 3	75,64	315,11 День:	2226,49	Nº
Итого за дені Рацион: 12-1 Прием пищи	В лет осень-зима-весна	2 650 Неделя: 3	67,70 3 Пи	75,64	315,11 День:	2226,49 четверг Энерге- тическая	Nº
Итого за дені Рацион: 12-1 Прием пищи	В лет осень-зима-весна	2 650 Неделя: 3	67,70 3 Пи	75,64 щевые вещес Жиры	315,11 День: ства Углеводы	2226,49 четверг Энерге- тическая ценность	Nº
Итого за дені Рацион: 12-1 Прием пищи	В лет осень-зима-весна Наименование блюда	2 650 Неделя: 3 Вес блюда	67,70 3 Пи Белки	75,64	315,11 День:	2226,49 четверг Энерге- тическая	№ рецептурь
Итого за дені Рацион: 12-1 Прием пищи	В лет осень-зима-весна Наименование блюда Горошек зеленый Котлета рыбная в сырной панировке	2 650 Неделя: 3 Вес блюда	67,70 3 Пи Белки 0,47	75,64 щевые веще Жиры 0,03	315,11 День: ства Углеводы 0,98	2226,49 четверг Энерге- тическая ценность	№ рецептурь 419
Итого за дені Рацион: 12-1 Прием пищи	В лет осень-зима-весна Наименование блюда Горошек зеленый Котлета рыбная в сырной панировке Картофельное пюре 180	2 650 Неделя: 3 Вес блюда —	67,70 В Белки 0,47 14,76	75,64 щевые вещея Жиры 0,03 12,01	315,11 День: ства Углеводы 0,98 13,64	2226,49 четверг Энергетическая ценность 6,03 222,72	№ рецептурь 419 127,24
Итого за дені Рацион: 12-1 Прием пищи	В лет осень-зима-весна Наименование блюда Горошек зеленый Котлета рыбная в сырной панировке	2 650 Неделя: 3 Вес блюда — 15 100 180	67,70 3 Пи Белки 0,47 14,76 3,82 0,44	75,64 щевые вещес Жиры 0,03 12,01 5,25 0,05	315,11 День: ОТВа Углеводы 0,98 13,64 24,33	2226,49 четверг Энергетическая ценность 6,03 222,72 159,17	№ рецептуры 419 127,24 252,02
Итого за дені Рацион: 12-1 Прием пищи	В лет осень-зима-весна Наименование блюда Горошек зеленый Котлета рыбная в сырной панировке Картофельное пюре 180 Чайный напиток Росинка Батон	2 650 Неделя: 3 Вес блюда — 15 100 180 200	67,70 3 Белки 0,47 14,76 3,82 0,44 3,75	75,64 щевые вещес Жиры 0,03 12,01 5,25	315,11 День: Отва Углеводы 0,98 13,64 24,33 18,74	2226,49 четверг Энергетическая ценность 6,03 222,72 159,17 77,10	№ рецептуры 419 127,24 252,02 350,04 пром.
Итого за дені Рацион: 12-1 Прием пищи завтрак	В лет осень-зима-весна Наименование блюда Горошек зеленый Котлета рыбная в сырной панировке Картофельное пюре 180 Чайный напиток Росинка Батон Хлеб ржаной	2 650 Неделя: 3 Вес блюда — 15 100 180 200 50	67,70 В Белки 0,47 14,76 3,82 0,44 3,75 1,98	75,64 щевые вещес Жиры 0,03 12,01 5,25 0,05 1,45	315,11 День: Отва Углеводы 0,98 13,64 24,33 18,74 25,70	2226,49 четверг Энергетическая ценность 6,03 222,72 159,17 77,10 141,50 51,24	рецептурь 419 127,24 252,02 350,04
Итого за дені Рацион: 12-1 Прием пищи завтрак	В лет осень-зима-весна Наименование блюда Горошек зеленый Котлета рыбная в сырной панировке Картофельное пюре 180 Чайный напиток Росинка Батон Хлеб ржаной	2 650 Неделя: 3 Вес блюда — 15 100 180 200 50 30	67,70 3 Белки 0,47 14,76 3,82 0,44 3,75	75,64 щевые вещес Жиры 0,03 12,01 5,25 0,05 1,45 0,37	315,11 День: Отва Углеводы 0,98 13,64 24,33 18,74 25,70 10,03	2226,49 четверг Энергетическая ценность 6,03 222,72 159,17 77,10 141,50	№ рецептуры 419 127,24 252,02 350,04 пром.
Итого за дені Рацион: 12-1 Прием пищи завтрак	В лет осень-зима-весна Наименование блюда Горошек зеленый Котлета рыбная в сырной панировке Картофельное пюре 180 Чайный напиток Росинка Батон Хлеб ржаной	2 650 Неделя: 3 Вес блюда — 15 100 180 200 50 30	67,70 В Белки 0,47 14,76 3,82 0,44 3,75 1,98	75,64 щевые вещес Жиры 0,03 12,01 5,25 0,05 1,45 0,37	315,11 День: Отва Углеводы 0,98 13,64 24,33 18,74 25,70 10,03	2226,49 четверг Энергетическая ценность 6,03 222,72 159,17 77,10 141,50 51,24	№ рецептуры 419 127,24 252,02 350,04 пром.
Итого за дені Рацион: 12-1 Прием пищи завтрак	В лет осень-зима-весна Наименование блюда Горошек зеленый Котлета рыбная в сырной панировке Картофельное пюре 180 Чайный напиток Росинка Батон Хлеб ржаной рак Помидор свежий с маслом растительным	2 650 Неделя: 3 Вес блюда — 15 100 180 200 50 30 575	67,70 В Белки 0,47 14,76 3,82 0,44 3,75 1,98 25,22 0,99	75,64 щевые вещес Жиры 0,03 12,01 5,25 0,05 1,45 0,37 19,16 10,17	315,11 День: Отва Углеводы О.98 13.64 24,33 18,74 25,70 10,03 93,42 3,43	2226,49 четверг Энергетическая ценность 6,03 222,72 159,17 77,10 141,50 51,24 657,76 109,17	№ рецептуры 419 127,24 252,02 350,04 пром. пром. 431,02
Итого за дені Рацион: 12-1 Прием пищи завтрак	В лет осень-зима-весна Наименование блюда Горошек зеленый Котлета рыбная в сырной панировке Картофельное пюре 180 Чайный напиток Росинка Батон Хлеб ржаной рак Помидор свежий с маслом растительным Суп из овощей 250 Печень тушеная в соусе красном	2 650 Неделя: 3 Вес блюда — 15 100 180 200 50 30 575	67,70 В Белки 0,47 14,76 3,82 0,44 3,75 1,98 25,22	75,64 щевые вещес Жиры 0,03 12,01 5,25 0,05 1,45 0,37 19,16	315,11 День: Отва Углеводы О,98 13,64 24,33 18,74 25,70 10,03 93,42	2226,49 четверг Энергетическая ценность 6,03 222,72 159,17 77,10 141,50 51,24 657,76	№ рецептуры 419 127,24 252,02 350,04 пром. пром.
Итого за дені Рацион: 12-1 Прием пищи завтрак	В лет осень-зима-весна Наименование блюда Горошек зеленый Котлета рыбная в сырной панировке Картофельное пюре 180 Чайный напиток Росинка Батон Хлеб ржаной рак Помидор свежий с маслом растительным Суп из овощей 250 Печень тушеная в соусе красном основном 50/50	2 650 Неделя: 3 Вес блюда — 15 100 180 200 50 30 575 100 200 100	67,70 3 Белки 0,47 14,76 3,82 0,44 3,75 1,98 25,22 0,99 1,65 12,41	75,64 щевые вещес Жиры 0,03 12,01 5,25 0,05 1,45 0,37 19,16 10,17 3,98 11,54	315,11 День: Отва О,98 13,64 24,33 18,74 25,70 10,03 93,42 3,43 16,56 14,73	2226,49 четверг Энергетическая ценность 6,03 222,72 159,17 77,10 141,50 51,24 657,76 109,17 104,19 203,42	№ рецептуры 419 127,24 252,02 350,04 пром. пром. 431,02 1030.05 88,02
Итого за дені Рацион: 12-1 Прием пищи завтрак	В лет осень-зима-весна Наименование блюда Горошек зеленый Котлета рыбная в сырной панировке Картофельное пюре 180 Чайный напиток Росинка Батон Хлеб ржаной рак Помидор свежий с маслом растительным Суп из овощей 250 Печень тушеная в соусе красном основном 50/50 Каша гречневая рассыпчатая	2 650 Неделя: 3 Вес блюда — 15 100 180 200 50 30 575 100 200 100 180	67,70 В Белки О,47 14,76 3,82 0,44 3,75 1,98 25,22 0,99 1,65 12,41 8,78	75,64 щевые вещес Жиры 0,03 12,01 5,25 0,05 1,45 0,37 19,16 10,17 3,98	315,11 День: Отва Углеводы О.98 13,64 24,33 18,74 25,70 10,03 93,42 3,43 16,56 14,73 32,78	2226,49 четверг Энергетическая ценность 6,03 222,72 159,17 77,10 141,50 51,24 657,76 109,17 104,19 203,42 225,09	№ рецептуры 419 127,24 252,02 350,04 пром. пром. 431,02 1030.05 88,02 254
Итого за дені Рацион: 12-1 Прием пищи завтрак	В лет осень-зима-весна Наименование блюда Горошек зеленый Котлета рыбная в сырной панировке Картофельное пюре 180 Чайный напиток Росинка Батон Хлеб ржаной рак Помидор свежий с маслом растительным Суп из овощей 250 Печень тушеная в соусе красном основном 50/50 Каша гречневая рассыпчатая Сок фруктовый (мультифрукт)	2 650 Неделя: 3 Вес блюда — 15 100 180 200 50 30 575 100 200 100 180 200 180 200	67,70 3 Белки 0,47 14,76 3,82 0,44 3,75 1,98 25,22 0,99 1,65 12,41 8,78 1,00	75,64 щевые вещес Жиры 0,03 12,01 5,25 0,05 1,45 0,37 19,16 10,17 3,98 11,54 6,23	315,11 День: Отва Углеводы О.98 13,64 24,33 18,74 25,70 10,03 93,42 3,43 16,56 14,73 32,78 20,20	2226,49 четверг Энергетическая ценность 6,03 222,72 159,17 77,10 141,50 51,24 657,76 109,17 104,19 203,42 225,09 84,80	№ рецептуры 419 127,24 252,02 350,04 пром. пром. 1030.05 88,02 254 пром.
Итого за дені Рацион: 12-1 Прием пищи завтрак Итого за завт обед	В лет осень-зима-весна Наименование блюда Горошек зеленый Котлета рыбная в сырной панировке Картофельное пюре 180 Чайный напиток Росинка Батон Хлеб ржаной рак Помидор свежий с маслом растительным Суп из овощей 250 Печень тушеная в соусе красном основном 50/50 Каша гречневая рассыпчатая Сок фруктовый (мультифрукт) Хлеб пшеничный	2 650 Неделя: 3 Вес блюда — 15 100 180 200 50 30 575 100 200 100 180 200 70	67,70 3 Белки 0,47 14,76 3,82 0,44 3,75 1,98 25,22 0,99 1,65 12,41 8,78 1,00 5,32	75,64 щевые вещес Жиры 0,03 12,01 5,25 0,05 1,45 0,37 19,16 10,17 3,98 11,54 6,23 0,56	315,11 День: Отва Углеводы О.98 13,64 24,33 18,74 25,70 10,03 93,42 3,43 16,56 14,73 32,78 20,20 34,44	2226,49 четверг Энергетическая ценность 6,03 222,72 159,17 77,10 141,50 51,24 657,76 109,17 104,19 203,42 225,09 84,80 164,08	№ рецептуры 419 127,24 252,02 350,04 пром. пром. 431,02 1030.05 88,02 254 пром. пром. пром.
Итого за дені Рацион: 12-1 Прием пищи завтрак Итого за завт обед	В лет осень-зима-весна Наименование блюда Горошек зеленый Котлета рыбная в сырной панировке Картофельное пюре 180 Чайный напиток Росинка Батон Хлеб ржаной рак Помидор свежий с маслом растительным Суп из овощей 250 Печень тушеная в соусе красном основном 50/50 Каша гречневая рассыпчатая Сок фруктовый (мультифрукт) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	2 650 Неделя: 3 Вес блюда — 15 100 180 200 50 30 575 100 200 100 180 200 70 40	67,70 Велки О,47 14,76 3,82 0,44 3,75 1,98 25,22 0,99 1,65 12,41 8,78 1,00 5,32 2,64	75,64 щевые вещес Жиры 0,03 12,01 5,25 0,05 1,45 0,37 19,16 10,17 3,98 11,54 6,23 0,56 0,50	315,11 День: Отва Углеводы О.98 13,64 24,33 18,74 25,70 10,03 93,42 3,43 16,56 14,73 32,78 20,20 34,44 13,38	2226,49 четверг Энергетическая ценность 6,03 222,72 159,17 77,10 141,50 51,24 657,76 109,17 104,19 203,42 225,09 84,80 164,08 68,32	№ рецептуры 419 127,24 252,02 350,04 пром. пром. 1030.05 88,02 254 пром.
Итого за дені Рацион: 12-1 Прием пищи завтрак Итого за завт обед	В лет осень-зима-весна Наименование блюда Горошек зеленый Котлета рыбная в сырной панировке Картофельное пюре 180 Чайный напиток Росинка Батон Хлеб ржаной рак Помидор свежий с маслом растительным Суп из овощей 250 Печень тушеная в соусе красном основном 50/50 Каша гречневая рассыпчатая Сок фруктовый (мультифрукт) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	2 650 Неделя: 3 Вес блюда — 15 100 180 200 50 30 575 100 200 100 180 200 70	67,70 3 Белки 0,47 14,76 3,82 0,44 3,75 1,98 25,22 0,99 1,65 12,41 8,78 1,00 5,32	75,64 щевые вещес Жиры 0,03 12,01 5,25 0,05 1,45 0,37 19,16 10,17 3,98 11,54 6,23 0,56	315,11 День: Отва Углеводы О.98 13,64 24,33 18,74 25,70 10,03 93,42 3,43 16,56 14,73 32,78 20,20 34,44	2226,49 четверг Энергетическая ценность 6,03 222,72 159,17 77,10 141,50 51,24 657,76 109,17 104,19 203,42 225,09 84,80 164,08	№ рецептуры 419 127,24 252,02 350,04 пром. пром. 431,02 1030.05 88,02 254 пром. пром. пром.
Итого за дені Рацион: 12-1 Прием пищи завтрак Итого за завт обед	В лет осень-зима-весна Наименование блюда Горошек зеленый Котлета рыбная в сырной панировке Картофельное пюре 180 Чайный напиток Росинка Батон Хлеб ржаной рак Помидор свежий с маслом растительным Суп из овощей 250 Печень тушеная в соусе красном основном 50/50 Каша гречневая рассыпчатая Сок фруктовый (мультифрукт) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	2 650 Неделя: 3 Вес блюда — 15 100 180 200 50 30 575 100 200 100 180 200 70 40 890	67,70 Велки О,47 14,76 3,82 0,44 3,75 1,98 25,22 0,99 1,65 12,41 8,78 1,00 5,32 2,64 32,79	75,64 щевые вещес Жиры 0,03 12,01 5,25 0,05 1,45 0,37 19,16 10,17 3,98 11,54 6,23 0,56 0,50 32,98	315,11 День: Отва Углеводы О.98 13,64 24,33 18,74 25,70 10,03 93,42 3,43 16,56 14,73 32,78 20,20 34,44 13,38 135,52	2226,49 Четверг Энергетическая ценность 6,03 222,72 159,17 77,10 141,50 51,24 657,76 109,17 104,19 203,42 225,09 84,80 164,08 68,32 959,07	№ рецептуры 419 127,24 252,02 350,04 пром. пром. 1030.05 88,02 254 пром. про
Итого за дені Рацион: 12-1 Прием пищи завтрак Итого за завт обед	В лет осень-зима-весна Наименование блюда Горошек зеленый Котлета рыбная в сырной панировке Картофельное пюре 180 Чайный напиток Росинка Батон Хлеб ржаной рак Помидор свежий с маслом растительным Суп из овощей 250 Печень тушеная в соусе красном основном 50/50 Каша гречневая рассыпчатая Сок фруктовый (мультифрукт) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной д Пирожок с капустой	2 650 Неделя: 3 Вес блюда — 15 100 180 200 50 30 575 100 200 100 180 200 70 40 890	67,70 В Белки О,47 14,76 3,82 0,44 3,75 1,98 25,22 0,99 1,65 12,41 8,78 1,00 5,32 2,64 32,79 6,91	75,64 щевые вещес Жиры 0,03 12,01 5,25 0,05 1,45 0,37 19,16 10,17 3,98 11,54 6,23 0,56 0,50 32,98 11,22	315,11 День: Отва Углеводы О.98 13,64 24,33 18,74 25,70 10,03 93,42 3,43 16,56 14,73 32,78 20,20 34,44 13,38 135,52	2226,49 Четверг Энерге- тическая ценность 6,03 222,72 159,17 77,10 141,50 51,24 657,76 109,17 104,19 203,42 225,09 84,80 164,08 68,32 959,07	№ рецептуры 419 127,24 252,02 350,04 пром. 228
Итого за дені Рацион: 12-1 Прием пищи завтрак Итого за завт обед	В лет осень-зима-весна Наименование блюда Горошек зеленый Котлета рыбная в сырной панировке Картофельное пюре 180 Чайный напиток Росинка Батон Хлеб ржаной рак Помидор свежий с маслом растительным Суп из овощей 250 Печень тушеная в соусе красном основном 50/50 Каша гречневая рассыпчатая Сок фруктовый (мультифрукт) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной д Пирожок с капустой Кефир 2,5%	2 650 Неделя: 3 Вес блюда — 15 100 180 200 50 30 575 100 200 100 180 200 70 40 890	67,70 В Белки О,47 14,76 3,82 0,44 3,75 1,98 25,22 0,99 1,65 12,41 8,78 1,00 5,32 2,64 32,79 6,91 5,80	75,64 щевые вещес Жиры 0,03 12,01 5,25 0,05 1,45 0,37 19,16 10,17 3,98 11,54 6,23 0,56 0,50 32,98 11,22 5,00	315,11 День: Отва Углеводы О,98 13,64 24,33 18,74 25,70 10,03 93,42 3,43 16,56 14,73 32,78 20,20 34,44 13,38 135,52	2226,49 Четверг Энергетическая ценность 6,03 222,72 159,17 77,10 141,50 51,24 657,76 109,17 104,19 203,42 225,09 84,80 164,08 68,32 959,07	№ рецептуры 419 127,24 252,02 350,04 пром. пром. 1030.05 88,02 254 пром. 1228 пром. пром. 1228 п
завтрак Итого за завт обед	В лет осень-зима-весна Наименование блюда Горошек зеленый Котлета рыбная в сырной панировке Картофельное пюре 180 Чайный напиток Росинка Батон Хлеб ржаной рак Помидор свежий с маслом растительным Суп из овощей 250 Печень тушеная в соусе красном основном 50/50 Каша гречневая рассыпчатая Сок фруктовый (мультифрукт) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной д Пирожок с капустой Кефир 2,5% Мандарины свежие	2 650 Неделя: 3 Вес блюда — 15 100 180 200 50 30 575 100 200 100 180 200 70 40 890	67,70 В Белки О,47 14,76 3,82 0,44 3,75 1,98 25,22 0,99 1,65 12,41 8,78 1,00 5,32 2,64 32,79 6,91	75,64 щевые вещес Жиры 0,03 12,01 5,25 0,05 1,45 0,37 19,16 10,17 3,98 11,54 6,23 0,56 0,50 32,98 11,22	315,11 День: Отва Углеводы О.98 13,64 24,33 18,74 25,70 10,03 93,42 3,43 16,56 14,73 32,78 20,20 34,44 13,38 135,52	2226,49 Четверг Энерге- тическая ценность 6,03 222,72 159,17 77,10 141,50 51,24 657,76 109,17 104,19 203,42 225,09 84,80 164,08 68,32 959,07	№ рецептуры 419 127,24 252,02 350,04 пром. про

Наименование блюда Дружба с маслом 200/10	Вес блюда	Пи Белки	щевые вещес Жиры	ства Углеводы	Энерге- тическая ценность	№ рецептурь
	Вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы		рецептурь
Примейо о мостом 200/10				, ,	доппосто	
Прилиба с маселем 200/10			<u> </u>			
дружов с маслом 200/10	210	4,39	9,77	25,73	208,54	306
анка творожная Школьная 90	90	8,48	8,41	11,54	130,84	159,23
ко сгущенное	25	1,80	2,12	13,87	81,82	473
блочный	200	0,26	0,12	19,99	82,05	350,11
	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
	605	20,66	22,24	106,86	695,99	
гиз свежих помидоров	100	0,99	8,97	3,42	98,38	463,01
	260	2,34	4,69	21,68	105,06	534,05
	100	16,40	12.52	17,55	249.22	793
фель тушеный	180	3.26	5.18	23.06	151.24	246
 	200	0,27	0,12	22,24	94,45	376
пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
	950	31,22	32,54	135,77	930,75	
		- /			,	
ж слоеный	50	2,40	5,40	30,36	189,40	пром.
нка 2,5%	200	5,80	5,00	8,40	101,80	пром.
и свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	565.01
	350	8,60	10.80	48,56	335.60	
	1 905	60.48		291.19	1962.34	
	г из свежих помидоров пожик Ленинградский со помидоров пожик Ленинградский со помидоров пожить тушеный пожить пож	блочный 200 ржаной 30 ржаной 30 605 г из свежих помидоров 100 гльник Ленинградский со 260 ной 250/10 та Пожарская 100 100 фель тушеный 180 гок из шиповика 200 пшеничный 70 ржаной 40 ок слоеный 50 ки свежие 100 ки свежие 100	блочный 200 0,26 50 3,75 ржаной 30 1,98 605 20,66 7 из свежих помидоров 100 0,99 гльник Ленинградский со 260 2,34 гльник Ленинградский со 260 2,34 гльний 250/10 100 16,40 фель тушеный 180 3,26 гок из шиповника 200 0,27 глшеничный 70 5,32 ржаной 40 2,64 950 31,22 гльний 50 2,40 гльний 50 2,40 гльний 50 2,40 гльний 25% 200 5,80 ки свежие 100 0,40 350 8,60	блочный 200 0,26 0,12 50 3,75 1,45 ржаной 30 1,98 0,37 605 20,66 22,24 г из свежих помидоров 100 0,99 8,97 лъник Ленинградский со ньой 250/10 260 2,34 4,69 ньой 250/10 100 16,40 12,52 фель тушеный 180 3,26 5,18 гок из шиповника 200 0,27 0,12 пшеничный 70 5,32 0,56 ржаной 40 2,64 0,50 эбо 31,22 32,54 ок слоеный 50 2,40 5,40	блочный 200 0,26 0,12 19,99 50 3,75 1,45 25,70 ржаной 30 1,98 0,37 10,03 605 20,66 22,24 106,86 г из свежих помидоров 100 0,99 8,97 3,42 ильник Ленинградский со 260 2,34 4,69 21,68 нюй 250/10 100 16,40 12,52 17,55 фель тушеный 180 3,26 5,18 23,06 гок из шиповника 200 0,27 0,12 22,24 пшеничный 70 5,32 0,56 34,44 ржаной 40 2,64 0,50 13,38 950 31,22 32,54 135,77 Ок слоеный 50 2,40 5,40 30,36	блочный 200 0,26 0,12 19,99 82,05 1 50 3,75 1,45 25,70 141,50 ржаной 30 1,98 0,37 10,03 51,24 605 20,66 22,24 106,86 695,99 г из свежих помидоров 100 0,99 8,97 3,42 98,38 льник Ленинградский со ньюй 250/10 260 2,34 4,69 21,68 105,06 та Пожарская 100 100 16,40 12,52 17,55 249,22 фель тушеный 180 3,26 5,18 23,06 151,24 ток из шиповника 200 0,27 0,12 22,24 94,45 пшеничный 70 5,32 0,56 34,44 164,08 ржаной 40 2,64 0,50 13,38 68,32 эбо 31,22 32,54 135,77 930,75 эк слоеный 50 2,40 5,40 30,36 189,40 <tr< td=""></tr<>

,

3 неделя					
Итого за завтрак за 5 дней	3745	112,50	115,00	478,75	3400,00
Среднее	749	22,50	23,00	95,75	680,00
Итого за обед за 5 дней	4 690	157,50	161,00	670,25	4760,00
Среднее	938	31,50	32,20	134,05	952,00
Итого за полдник за 5 дней	1850	67,50	69,00	287,25	2040,00
Среднее	370	13,50	13,80	57,45	408,00
Итого за период за 5 дней	10285	337,50	345,00	1436,25	10200,00
Среднее значение за период		67,50	69,00	287,25	2040,00

Рацион: 12 - 1	8 лет осень-зима-весна	Неделя:	4		День:	понедельник	(лист 16)
		Вес блюда	Пи	щевые веще	ства	Энерге-	Nº
Прием пищи		Бес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
завтрак		'			'	_	
	Сыр в нарезке	10	2,63	2,66		34,46	968
	Каша рисовая молочная с маслом 240/10	250	4,68	9,01	36,83	235,52	306,01
	Омлет натуральный с маслом 105/5	110	9,42	13,25	1,35	162,49	1 002
	Какао с молоком	200	3,64	3,17	22,83	134,39	340,01
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	141,5	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.

Итого за за	втрак	650	26,1	29,91	96,74	759,6	
обед					-		
	Помидор свежий с маслом	100	0,99	10,17	3,43	109,17	431,02
	растительным						
	Суп крестьянский 250 (пшено)	250	2,12	6,05	10,5	104,7	527
	Тефтели рыбные в соусе 70/50	120	9,46	11,22	13,47	175,65	142,02
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1		20,2	84,8	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,62	16,72	85,4	пром.
Итого за об	бед	970	26,0	33,87	123,09	882,97	
толдник							
	Булочка с повидлом	75	4,17	9,51	54,01	321,06	212
	Молоко питьевое пастеризованное	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром.
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,40	565.01
Итого за полдник		375	10,37	16,31	73,21	483,86	
Итого за до	9НЬ	1 995	62,48	80,09	293,04	2 126,43	

Рацион: 12-1	8 лет осень-зима-весна	Неделя: 4	1.4	День:	нь: вторник					
						_ ·				
Приста пини	Наименование блюда	Dan Salara	11/	іщевые веще	ства	Энерге-	Nº			
Прием пищи	паименование олюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры			
завтрак				<u> </u>		40				
oud i pun	Помидор свежий в нарезке	20	0,22	0.04	0.76	4.28	431			
	Котлета куриная Диетическая 100	100	11,35	11,52	13,35	176,81	783,05			
	Капуста тушеная	180	3,87	4,07	10,72	94,56	226			
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1	- 1,1=1,	20,2	84,8	пром.			
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	141,5	пром.			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.			
Итого за зав		580	22,17	17,45	80,76	553,19				
обед										
	Огурец свежий с маслом растит	100	0,72	8,9	2,26	91,82	993			
	Суп гороховый 250	250	5,13	3,79	19,01	126,35	1 026,04			
	Гуляш из птицы 60/50	110	15,24	8,04	3,31	146,56	1 041,05			
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,78	6,23	32,78	225,09	254			
	Кисель фруктовый Витаминчик	200	0,29		25,83	104,5	356,01			
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	13,38	68,32	пром.			
Итого за обе	Д	950	38,12	28,02	131,01	926,72				
полдник										
	Пирожок с яблоком	100	2,87	5,72	38,89	212,84	236			
	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром.			
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	563			
Итого за пол	дник	400	9,47	10,92	54,39	348,04				
Итого за ден		1 930	69,76	56,39	266,16	1 827,95				
Рацион: 12-1	8 лет осень-зима-весна	Неделя: 4	1		День:	среда	(лист 1			
			Пи	щевые веще		Энерге-				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		пщевые веще	7	тическая	Ŋ₽			
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры			
завтрак				1			<u> </u>			
	Огурец свежий в нарезке	20	0,16							
	Поменти	$\overline{}$	0,10	0,02	0,5	2,82	428			
	Печень тушеная в соусе молочном	120	8,74	0,02 10,55	0,5 11,98	2,82 167,73	428 88,08			
	60/60		8,74	10,55	11,98	167,73	88,08			
	60/60 Макароны отварные (ригатони)	180	8,74 5,51	10,55 4,69	11,98 33,81	167,73 199,49	88,08 268,02			
	60/60 Макароны отварные (ригатони) Чай с сахаром с молоком 200	180 200	8,74 5,51 1,55	10,55 4,69 1,37	11,98 33,81 20,37	167,73 199,49 99,98	88,08 268,02 349,01			
	60/60 Макароны отварные (ригатони) Чай с сахаром с молоком 200 Батон	180 200 50	5,51 1,55 3,75	10,55 4,69 1,37 1,45	11,98 33,81 20,37 25,7	167,73 199,49 99,98 141,5	88,08 268,02 349,01 пром.			
Итого за зав	60/60 Макароны отварные (ригатони) Чай с сахаром с молоком 200 Батон Хлеб ржаной	180 200 50 30	5,51 1,55 3,75 1,98	10,55 4,69 1,37 1,45 0,37	33,81 20,37 25,7 10,03	167,73 199,49 99,98 141,5 51,24	88,08 268,02 349,01			
Итого за зав обел	60/60 Макароны отварные (ригатони) Чай с сахаром с молоком 200 Батон Хлеб ржаной	180 200 50	5,51 1,55 3,75	10,55 4,69 1,37 1,45	11,98 33,81 20,37 25,7	167,73 199,49 99,98 141,5	88,08 268,02 349,01 пром.			
Итого за зав обед	60/60 Макароны отварные (ригатони) Чай с сахаром с молоком 200 Батон Хлеб ржаной	180 200 50 30 600	5,51 1,55 3,75 1,98 21,69	10,55 4,69 1,37 1,45 0,37 18,45	11,98 33,81 20,37 25,7 10,03 102,39	167,73 199,49 99,98 141,5 51,24 662,76	88,08 268,02 349,01 пром. пром.			
	60/60 Макароны отварные (ригатони) Чай с сахаром с молоком 200 Батон Хлеб ржаной трак Салат из свежих помидоров	180 200 50 30 600	8,74 5,51 1,55 3,75 1,98 21,69	10,55 4,69 1,37 1,45 0,37 18,45	11,98 33,81 20,37 25,7 10,03 102,39	167,73 199,49 99,98 141,5 51,24 662,76	88,08 268,02 349,01 пром. пром.			
	60/60 Макароны отварные (ригатони) Чай с сахаром с молоком 200 Батон Хлеб ржаной трак Салат из свежих помидоров Рассольник домашний 250	180 200 50 30 600	8,74 5,51 1,55 3,75 1,98 21,69 0,99 1,98	10,55 4,69 1,37 1,45 0,37 18,45 8,97 4,88	11,98 33,81 20,37 25,7 10,03 102,39 3,42 19,45	167,73 199,49 99,98 141,5 51,24 662,76 98,38 131,4	88,08 268,02 349,01 пром. пром. 463,01 749.02			
	60/60 Макароны отварные (ригатони) Чай с сахаром с молоком 200 Батон Хлеб ржаной трак Салат из свежих помидоров Рассольник домашний 250 Котлета куриная Рябушка 100	180 200 50 30 600	8,74 5,51 1,55 3,75 1,98 21,69 0,99 1,98 18,93	10,55 4,69 1,37 1,45 0,37 18,45 8,97 4,88 11,8	11,98 33,81 20,37 25,7 10,03 102,39 3,42 19,45 18,68	167,73 199,49 99,98 141,5 51,24 662,76 98,38 131,4 256,42	88,08 268,02 349,01 пром. пром. 463,01 749.02 783			
	60/60 Макароны отварные (ригатони) Чай с сахаром с молоком 200 Батон Хлеб ржаной трак Салат из свежих помидоров Рассольник домашний 250 Котлета куриная Рябушка 100 Картофель тушеный	180 200 50 30 600 100 250 100 180	8,74 5,51 1,55 3,75 1,98 21,69 0,99 1,98 18,93 3,26	10,55 4,69 1,37 1,45 0,37 18,45 8,97 4,88	11,98 33,81 20,37 25,7 10,03 102,39 3,42 19,45 18,68 23,06	167,73 199,49 99,98 141,5 51,24 662,76 98,38 131,4 256,42 151,24	88,08 268,02 349,01 пром. пром. 463,01 749.02 783 246			
	60/60 Макароны отварные (ригатони) Чай с сахаром с молоком 200 Батон Хлеб ржаной трак Салат из свежих помидоров Рассольник домашний 250 Котлета куриная Рябушка 100 Картофель тушеный Напиток из с/фр	180 200 50 30 600 100 250 100 180 200	8,74 5,51 1,55 3,75 1,98 21,69 0,99 1,98 18,93 3,26 0,38	10,55 4,69 1,37 1,45 0,37 18,45 8,97 4,88 11,8 5,18	11,98 33,81 20,37 25,7 10,03 102,39 3,42 19,45 18,68 23,06 28,9	167,73 199,49 99,98 141,5 51,24 662,76 98,38 131,4 256,42 151,24 117,11	88,08 268,02 349,01 пром. пром. 463,01 749.02 783 246 374			
	60/60 Макароны отварные (ригатони) Чай с сахаром с молоком 200 Батон Хлеб ржаной трак Салат из свежих помидоров Рассольник домашний 250 Котлета куриная Рябушка 100 Картофель тушеный Напиток из с/фр Хлеб пшеничный	180 200 50 30 600 100 250 100 180 200 70	8,74 5,51 1,55 3,75 1,98 21,69 0,99 1,98 18,93 3,26 0,38 5,32	10,55 4,69 1,37 1,45 0,37 18,45 8,97 4,88 11,8 5,18	11,98 33,81 20,37 25,7 10,03 102,39 3,42 19,45 18,68 23,06 28,9 34,44	167,73 199,49 99,98 141,5 51,24 662,76 98,38 131,4 256,42 151,24 117,11 164,08	88,08 268,02 349,01 пром. пром. 463,01 749.02 783 246 374 пром.			
обед	60/60 Макароны отварные (ригатони) Чай с сахаром с молоком 200 Батон Хлеб ржаной трак Салат из свежих помидоров Рассольник домашний 250 Котлета куриная Рябушка 100 Картофель тушеный Напиток из с/фр Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	180 200 50 30 600 100 250 100 180 200 70 40	8,74 5,51 1,55 3,75 1,98 21,69 0,99 1,98 18,93 3,26 0,38 5,32 2,64	10,55 4,69 1,37 1,45 0,37 18,45 8,97 4,88 11,8 5,18 0,56 0,5	11,98 33,81 20,37 25,7 10,03 102,39 3,42 19,45 18,68 23,06 28,9 34,44 13,38	167,73 199,49 99,98 141,5 51,24 662,76 98,38 131,4 256,42 151,24 117,11 164,08 68,32	88,08 268,02 349,01 пром. пром. 463,01 749.02 783 246 374			
обед	60/60 Макароны отварные (ригатони) Чай с сахаром с молоком 200 Батон Хлеб ржаной трак Салат из свежих помидоров Рассольник домашний 250 Котлета куриная Рябушка 100 Картофель тушеный Напиток из с/фр Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	180 200 50 30 600 100 250 100 180 200 70	8,74 5,51 1,55 3,75 1,98 21,69 0,99 1,98 18,93 3,26 0,38 5,32	10,55 4,69 1,37 1,45 0,37 18,45 8,97 4,88 11,8 5,18	11,98 33,81 20,37 25,7 10,03 102,39 3,42 19,45 18,68 23,06 28,9 34,44	167,73 199,49 99,98 141,5 51,24 662,76 98,38 131,4 256,42 151,24 117,11 164,08	88,08 268,02 349,01 пром. пром. 463,01 749.02 783 246 374 пром.			
обед	60/60 Макароны отварные (ригатони) Чай с сахаром с молоком 200 Батон Хлеб ржаной трак Салат из свежих помидоров Рассольник домашний 250 Котлета куриная Рябушка 100 Картофель тушеный Напиток из с/фр Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	180 200 50 30 600 100 250 100 180 200 70 40 940	8,74 5,51 1,55 3,75 1,98 21,69 0,99 1,98 18,93 3,26 0,38 5,32 2,64 33,5	10,55 4,69 1,37 1,45 0,37 18,45 8,97 4,88 11,8 5,18 0,56 0,5 31,89	11,98 33,81 20,37 25,7 10,03 102,39 3,42 19,45 18,68 23,06 28,9 34,44 13,38 141,33	167,73 199,49 99,98 141,5 51,24 662,76 98,38 131,4 256,42 151,24 117,11 164,08 68,32 986,95	88,08 268,02 349,01 пром. пром. 463,01 749.02 783 246 374 пром. пром.			
обед	60/60 Макароны отварные (ригатони) Чай с сахаром с молоком 200 Батон Хлеб ржаной трак Салат из свежих помидоров Рассольник домашний 250 Котлета куриная Рябушка 100 Картофель тушеный Напиток из с/фр Хлеб пшеничный Хлеб ржаной д	180 200 50 30 600 100 250 100 180 200 70 40 940	8,74 5,51 1,55 3,75 1,98 21,69 0,99 1,98 18,93 3,26 0,38 5,32 2,64 33,5	10,55 4,69 1,37 1,45 0,37 18,45 8,97 4,88 11,8 5,18 0,56 0,5 31,89	11,98 33,81 20,37 25,7 10,03 102,39 3,42 19,45 18,68 23,06 28,9 34,44 13,38 141,33	167,73 199,49 99,98 141,5 51,24 662,76 98,38 131,4 256,42 151,24 117,11 164,08 68,32 986,95	88,08 268,02 349,01 пром. пром. 463,01 749.02 783 246 374 пром. пром.			
обед	60/60 Макароны отварные (ригатони) Чай с сахаром с молоком 200 Батон Хлеб ржаной трак Салат из свежих помидоров Рассольник домашний 250 Котлета куриная Рябушка 100 Картофель тушеный Напиток из с/фр Хлеб пшеничный Хлеб ржаной д Булочка дорожная Молоко питьевое пастеризованное	180 200 50 30 600 100 250 100 180 200 70 40 940	8,74 5,51 1,55 3,75 1,98 21,69 0,99 1,98 18,93 3,26 0,38 5,32 2,64 33,5	10,55 4,69 1,37 1,45 0,37 18,45 8,97 4,88 11,8 5,18 0,56 0,5 31,89	11,98 33,81 20,37 25,7 10,03 102,39 3,42 19,45 18,68 23,06 28,9 34,44 13,38 141,33	167,73 199,49 99,98 141,5 51,24 662,76 98,38 131,4 256,42 151,24 117,11 164,08 68,32 986,95	88,08 268,02 349,01 пром. пром. 463,01 749.02 783 246 374 пром. пром.			
обед	60/60 Макароны отварные (ригатони) Чай с сахаром с молоком 200 Батон Хлеб ржаной трак Салат из свежих помидоров Рассольник домашний 250 Котлета куриная Рябушка 100 Картофель тушеный Напиток из с/фр Хлеб пшеничный Хлеб ржаной д	180 200 50 30 600 100 250 100 180 200 70 40 940	8,74 5,51 1,55 3,75 1,98 21,69 0,99 1,98 18,93 3,26 0,38 5,32 2,64 33,5	10,55 4,69 1,37 1,45 0,37 18,45 8,97 4,88 11,8 5,18 0,56 0,5 31,89	11,98 33,81 20,37 25,7 10,03 102,39 3,42 19,45 18,68 23,06 28,9 34,44 13,38 141,33	167,73 199,49 99,98 141,5 51,24 662,76 98,38 131,4 256,42 151,24 117,11 164,08 68,32 986,95	88,08 268,02 349,01 пром. пром. 463,01 749.02 783 246 374 пром. пром.			
	60/60 Макароны отварные (ригатони) Чай с сахаром с молоком 200 Батон Хлеб ржаной трак Салат из свежих помидоров Рассольник домашний 250 Котлета куриная Рябушка 100 Картофель тушеный Напиток из с/фр Хлеб пшеничный Хлеб ржаной д Булочка дорожная Молоко питьевое пастеризованное 3,2% Яблоки свежие	180 200 50 30 600 100 250 100 180 200 70 40 940 60 200	8,74 5,51 1,55 3,75 1,98 21,69 0,99 1,98 18,93 3,26 0,38 5,32 2,64 33,5 6,53 5,8	10,55 4,69 1,37 1,45 0,37 18,45 8,97 4,88 11,8 5,18 0,56 0,5 31,89 12,08 6,4	11,98 33,81 20,37 25,7 10,03 102,39 3,42 19,45 18,68 23,06 28,9 34,44 13,38 141,33 37,08 9,4	167,73 199,49 99,98 141,5 51,24 662,76 98,38 131,4 256,42 151,24 117,11 164,08 68,32 986,95 283,43 118,4	88,08 268,02 349,01 пром. пром. 463,01 749.02 783 246 374 пром. пром. 202,04 пром.			

Рацион: 12-1	8 лет осень-зима-весна	Неделя: 4	1		День:	четверг	(лист 1
Присом виши	Llower form	D 6	Пи	щевые веще	ства	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда -	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептурь
завтрак			0.00	1 004	T	1.00	10.4
	Помидор свежий в нарезке	20	0,22	0,04	0,76	4,28	431
	Котлета рубленная из мяса с маслом сливочным 100/5	105	8,96	26,98	16,21	322,35	775,12
	Рис припущенный	180	4,21	4,79	36,48	229,79	1 003,01
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,44	0,1	18,55	76,62	350,2
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	141,5	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
<u>Итого за завт</u>	рак	585	19,56	33,73	107,73	825,78	
обед					,		
	Закуска из свежих огурцов	100	0,74	8,88	2,28	91,98	422,01
	Борщ с капустой и картофелем 250	250	1,62	3,71	19,54	109,61	110.08
	Колбаски детские в соусе (мясо)	100	9,58	22,11	11,45	265,66	53,1
	Каша перловая рассыпчатая 180	180	5,68	4,09	39,53	279,68	256,01
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1		20,2	84,8	пром.
	Батон	70	5,25	2,03	35,98	198,1	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	13,38	68,32	пром.
Итого за обе,	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	940	26,51	41,32	142,36	1098,15	
полдник							
	Булочка с повидлом обсыпная	80	17,82	4,2	35,21	236,97	202.05
	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	
	Мандарины свежие	100	0.8	0.2	7,5	35	пром. 563
Итого за пол,		380	24,42	9,4	50,71	372,17	503
Итого за пол		1 905	70.49	84,45	300,80	2 296,10	
итого за ден	B	1 900	70,49	04,40	1 300,00	2 290,10	(лист
Рацион: 12-1	8 лет осень-зима-весна	Неделя: 4	1		День:	пятница	(JINC)
		Подоли				1	
п			III	іщевые веще	ства	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда -	-	216	.,	тическая	рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
завтрак						1	
	Огурец консервированный	20	0,16	0,02	0,3	2	429
	Шарики рыбные 80/30	110	10,54	6,26	9,9	131,35	783.08
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02
	Кофейный напиток на молоке	200	2,73	2,11	20,87	113,41	345
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	141,5	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завт		590	22,98	15,46	91,13	598,67	11,001111
обед		1 000 1	22,00	10,10	01,10	000,07	
	Помидор свежий в нарезке	100	1,1	0.2	3,8	21,4	431
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	3,49	16,98	91,66	549.11
	250	200	1,77	3,43	10,30	31,00	045.11
	Биточки Школьные	100	16,05	16,46	9,85	235,46	52.04
	Макароны отварные (ракушка)	180	5,51	4.69	33,81	199,49	370,05
	Сок фруктовый яблочный	200	1	7,03	20,2	84,8	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,56	13,38	68,32	пром.
Итого за обе,			33,36	25,9			пром.
итого за обе <i>,</i> полдник	<u> </u>	940	55,50	20,9	132,46	865,21	
полиник	Пряник шоколадный	50	4,71	8,09	21,26	192,3	DDOM
	Снежок 2,5%	200	5,4	5	21,26	153	пром.
	Яблоки свежие					44,4	565.01
Maroro on and		350	0,4	13,49	9,8	389,7	505.01
<u>Итого за пол,</u> Итого за ден		1 880	10,51 66,85	54,85	52,66 276,25	1 853,58	
итого за ден	ь	1 000	_00,00	34,65	270,25	1 000,00	I
4 неделя Итого за завт	грак за 5 дней	3005	112,50	115,00	478,75	3400,00	
	Среднее	601	22,50	23.00	95.75	680,00	
Итого за обе	д за 5 дней	4 740	157,50	161,00	670,25	4760,00	
	Chestica	1 040 1	31.50	32.20	134,05	952,00	1
	Среднее	948	31,50	32,20	134,05	952,00	
Итого за пол	дник за 5 дней	1865	67,50	69,00	287,25	2040,00	

	Среднее	373	13,50	13,80	57,45	408,00
Итого за период за 5 д	цней	9610	337,50	345,00	1436,25	10200,00
Среднее значение за	период		67,50	69,00	287,25	2040,00
3-4 неделя						
Итого за завтрак за 10) дней	6750	225,00	230,00	957,50	6800,00
	Среднее	675	22,50	23,00	95,75	680,00
Итого за обед за 10 дн	ней	9 430	315,00	322,00	1340,50	9520,00
	Среднее	943	31,50	32,20	134,05	952,00
Итого за полдник за 1	0 дней	3715	135,00	138,00	574,50	4080,00
	Среднее	372	13,50	13,80	57,45	408,00
Итого за период за 10	дней	19895	675,00	690,00	2872,50	20400,00
Среднее значение за	период		67,50	69,00	287,25	2040,00
1-4 неделя						
Итого за завтрак за 20) дней	12711	450,00	460,00	1915,00	13600,00
	Среднее	636	22,50	23,00	95,75	680,00
Итого за обед за 20 дн	ней	18 960	630,00	644,00	2681,00	19040,00
	Среднее	948	31,50	32,20	134,05	952,00
Итого за полдник за 2	0 дней	7595	270,00	276,00	1149,00	8160,00
	Среднее	380	13,50	13,80	57,45	408,00
Итог <u>о</u> за период за 20	дней	39266	1350,00	1380,00	5745,00	40800,00
Среднее значение за			67,50			

ИП Пермякова Е В.

Сводка по пищевой ценности рациона 2 неделя 12-18лет 2024г

Дата / Категория питающихся	ККАЛ	Б	Ж	У	К	Ca	Mg	Р	Fe	ı	Se	F	С	B1	B2	D	Α	Баланс Б:Ж:У
1 день	1950,86	67,25	76,74	256,3	929,10	1082,59	200,71	881,79	11,54	99,47	36,10	4061,67	65,25	0,90	1,02	16,31	213,05	1:1,1:3,8
2 день	2051,57	72,42	64,2	280,84	996,00	915,73	209,61	965,68	16,78	53,10	42,61	3646,33	66,34	1,19	2,01	4,25	2343,66	1:0,9:3,9
3 день	2211,18	70,81	75,43	307,89	966,70	793,21	285,07	891,41	15,24	58,54	36,53	1917,97	42,39	1,07	0,77	2,41	184,93	1:1,1:4,3
4 день	2010,46	72,1	66,67	288,99	711,36	887,80	199,45	922,12	11,18	68,02	31,33	3170,82	52,61	1,22	1,15	5,10	390,06	1:0,9:4,0
5 день	1975,93	54,92	61,96	302,23	896,84	820,67	230,16	839,00	12,76	95,87	40,93	2203,21	35,91	0,87	1,05	9,43	243,30	1,0:1,1:5,5
Итоги за период																		
11-18 лет																		
Среднее фактическое	2040	67,5	69	287,25	900	900	225	900	13,5	75	37,5	3000	52,5	1,05	1,2	7,5	675	1,0:1,0:4,3
Норма (стандартное значение)	2 720	90	92	383	1 200	1 200	300	1 200	18	100	50	4 000	70	1,4	1,6	10	900	1,0:1,0:4,4
Отклонение (абсолютное)	-680	-22,5	-23	-95,75	-300	-300	-75	-300	-4,5	-25	-12,5	-1000	-17,5	-0,35	-0,4	-2,5	-225	-
Отклонение (относительнось)	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	

ПЕРМЯКОВА EKATEPUHA ВАСИЛЬЕВНА

пермякова Е.В.

ИП Пермякова Е.В.

Сводка по пищевой ценности рациона 1 неделя 12-18 лет 2024г

оводка по пищевой цег		901147770	1100 1 1	.0140217		0.0.												
Дата / Категория питающихся	ККАЛ	Б	Ж	У	К	Ca	Mg	Р	Fe	1	Se	F	С	B1	B2	D	Α	Баланс Б:Ж:)
1 день	2142,25	68,52	73,92	299,97	1077,45	922,58	296,13	959,9	15,2	78,55	45,47	3297	29,31	0,89	0,89	6,58	176,7	1,0:1,1:4,4
2 день	1939,72	62,33	52,3	295,2	924,73	802,07	220,8	876,45	13,76	62,34	40,12	3058,3	91,96	1,02	1,51	10,1	1046,65	1,0:0,8:4,7
3 день	2126,59	71,69	77,02	283,72	943,74	877,27	224,95	891,42	12,14	88,25	30,34	2689	57,41	1,29	0,83	2,76	266,82	1,0:1,1:4,0
4 день	2040,22	66,64	81,13	267,26	855,1	693,34	189,77	815,6	12,8	96,1	29,42	3231,6	29,31	1,14	0,9	10,1	172,57	1,0 : 1,2 : 4,0
5 день	1951,21	68,32	60,63	290,1	698,98	1204,74	193,35	956,63	13,6	49,76	42,15	2724,1	54,51	0,91	1,87	7,96	1712,26	1,0 :0,9: 4,2
Итоги за период																		
11-18 лет																		
Среднее фактическое	2040	67,5	69	287,25	900	900	225	900	13,5	357,88	67,56	3000	52,5	1,05	1,2	7,5	675	1,0:1,0:4,3
Норма (стандартное значение)	2 720	90	92	383	1 200	1 200	300	1 200	18	100	50	4 000	70	1,4	1,6	10	900	1,0 : 1,0 : 4,4
Отклонение (абсолютное)	UN7 680 KJ	-22,5	-23	-95,75	-300	-300	-75	-300	-4,5	257,88	17,56	-1000	-17,5	0,35	-0,4	-2,5	-225	-
Отклонение (относительное	-25%	25.6	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	258%	35%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-
Свобавил		OBD CTL	Пермяко (расшифро	ва Е.В. вка подписи														

BACHNIBEBHA

ИП Пермякова Е В.

Сводка по пищевой ценности рациона 3 неделя 12-18 лет 2024г.

Дата / Категория питающихся	ККАЛ	Б	Ж	У	К	Ca	Mg	Р	Fe	ı	Se	F	С	B1	B2	D	Α	Баланс Б:Ж:У
1 день	2137,63	75,48	71,08	294,47	907,03	916,83	296,15	926,9	13,72	61,25	42,69	2722,98	32,29	0,99	0,79	4.07	293.6	1:0.9:3.9
2 день	1833,85	62,32	64,14	251,32	1294,75	712,50	238,59	817,86	13,08	95,24	45,13	5256,00	50,93	0,98	0,80	5,71	193,03	1.0:1.0:4.0
3 день	2226,49	67,7	75,64	315,11	963,53	881,56	175,98	812,15	12,86	61,95	22,19	1618,24	28,58	1,08	1,14	4,57	244,27	1,0:1,1:4,7
4 день	2039,69	71,52	68,56	284,16	700,33	1235,09	258,78	1084,65	15,16	60,96	47,10	3911,00	58,24	1,07	2,18	6,68	2358,41	1.0: 1.0 : 4.0
5 день	1962,34	60,48	65,58	291,24	634,37	754,02	155,50	858,45	12,68	95,60	30,39	1491,78	54,96	1,13	1,09	16,47	285,69	1,0:1,1:4,8
Итоги за период																		
11-18 лет																		
Среднее фактическое	2040	67,5	69	287,25	900	900	225	900	13,5	75	37,5	3000	45	1,05	1,2	7,5	675	1,0:1,0:4,3
Норма (стандартное значение)	AP (A)	90	92	383	1 200	1 200	300	1 200	18	100	50	4 000	70	1.4	1.6	10	900	1,0:1,0:4,4
Отклонение (абсолютное)	-68g ·	5	-23	-95,75	-300	-300	-75	-300	4,5	-25	-12,5	-1000	-25	-0.35	-0.4	-2.5	-225	-
Отклонение (относительное мон	-25%	725	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-

Термякова Е.В.

пасшифровка подписи

ИП Пермякова Е В.

Сводка по пищевой ценности рациона 4 неделя 12-18 лет 2024г

оводка по пищевой це	,,,,,,	" pa	4,,0,,		-M													
Дата / Категория питающихся	ККАЛ	Б	Ж	У	К	Ca	Mg	Р	Fe	1	Se	F	С	В1	B2	D	Α	Баланс Б:Ж:
день 1	2126,43	62,48	80,09	293,04	966,57	1151,42	201,21	910	11,68	95,3	32,97	3305,94	55,44	0,97	0,89	15,95	169,75	1,0:1,3:4,7
день 2	1827,95	69,76	56,39	266,16	740,95	887,12	240,97	981,63	15,05	59,31	46,29	3116,95	40,45	1,16	1,97	7,42	1486,55	1,0: 0,8 : 3,8
день 3	2095,94	67,92	69,22	300,00	932,06	802,36	209,52	850,87	12,54	75,36	31,08	2753,02	34,22	1,17	0,6	3,87	238,98	1,0:1,0:4,4
день 4	2296,10	70,49	84,45	300,80	961,42	1006,61	220,11	873,98	13,2	73,01	40,26	2898,48	78,19	0,99	0,94	4,89	195,74	1,0:1,2:4,3
день 5	1853,58	66,85	54,85	276,25	899	652,49	253,19	883,52	15,03	72,02	36,9	2925361	54,2	0,96	1,6	5,37	1283,98	1,0:0,8 : 4,1
Итоги за период																		
11-18 лет																		
Среднее фактическое	2040	67,5	69	287,25	900	900	225	900	13,5	364,11	37,5	3000	52,5	1,05	1,2	7,5	675	1,0 : 1,0 : 4,3
Норма (стандартное значение),	2 720	90	92	383	1 200	1 200	300	1 200	18	100	50	4 000	70	1,4	1,6	10	900	1,0:1,0:4,4
Отклонение (абсолютное ирк	TC 680	-22,5	23	-95,75	-300	-300	-75	-300	-4,5	264,11	-12,5	-1000	-17,5	-0,35	-0,4	-2,5	225	-
Отклонение (относительное)		25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	264%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-

Пермякова Е.В асшифровка подпис