Примерное десятидневное цикличное меню по обеспечению бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 12 лет и старше муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения основной общеобразовательной школы для учащихся с ограниченными возможностями здоровья № 39 г. Томска

Сезон – осенне-зимний, весенний

Пояснительная записка.

Организация горячего питания учащихся осуществляется на основе примерного десятидневного цикличного меню, разработанного с учетом необходимого количества основных пищевых веществ, сезонности, требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по двум возрастным группам учащихся (от 7 до 11 лет включительно и 12 лет и старше).

Данное цикличное меню сформировано для организации питания детей с ограниченными возможностями здоровья от 12 лет и старше, обучающихся в общеобразовательных учреждениях.

В цикличном меню выполнен анализ потребления продуктов питания для детей от 12 лет и старше (завтрак, обед).

Меню обеспечивает потребности в основных пищевых веществах и энергии обучающихся соответствующих возрастных групп, распределение калорийности суточного рациона, фактические массы порций соответствуют рекомендуемым — СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организации общественного питания населения» а так же Рекомендациям по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20.

Технологические карты по технологической (кулинарной) обработке, срокам реализации, условиям хранения, температурой подачи блюд имеются в полном объеме.

При отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (приложение 3) к MP 2.4.0179-20 в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания

В меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей школьного возраста.

Способы устранения витаминной и микронутриевой недостаточности, использование микронутриентов: в меню включены продукты с содержанием йода — йодированная соль, кисломолочные продукты, проводится С-витаминизация третьих блюд.

При составлении данного примерного десятидневного цикличного меню был использован: Сборник технологических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2017. – 544 с.

Приложение 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Таблица 1

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

| Показатели | Потребность в пищевых веществах с 7 до11 лет с 12 лет и стар | | | | | |
|--------------------------------|---|----------------|--|--|--|--|
| | ст дотглет | с талетистарше | | | | |
| Белки (г) | 77 | 90 | | | | |
| Жиры (г) | 79 | 92 | | | | |
| Углеводы (г) | 335 | 383 | | | | |
| Энергетическая ценность (ккал) | 2350 | 2720 | | | | |
| Витамин В1 (мг) | 1,2 | 1,4 | | | | |
| Витамин В2 (мг) | 1,4 | 1,6 | | | | |
| Витамин С (мг) | 60 | 70 | | | | |
| Витамин А (мг рет. экв) | 0,7 | 0,9 | | | | |
| Витамин D (мкг) | 10 | 10 | | | | |
| Кальций (мг) | 1100 | 1200 | | | | |
| Фосфор (мг) | 1100 | 1800 | | | | |
| Магний (мг) | 250 | 300 | | | | |
| Железо (мг) | 12 | 18 | | | | |
| Калий (мг) | 1100 | 1200 | | | | |
| Йод (мг) | 0,1 | 0,1 | | | | |
| Селен (мг) | 0,03 | 0,05 | | | | |
| Фтор (мг) | 3,0 | 4,0 | | | | |

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации

Общеобразовательные организации и организации профессионального образования с односменным режимом работы (первая смена)

| Прием пищи | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
|-----------------|---|
| Завтрак в школе | 20-25% |
| Обед в школе | 30-35% |
| Итого | 50-60% |

MP 2.4.0179-20

Таблица 2

Рекомендуемая масса порций блюд (в граммах) для обучающихся различного возраста

| Название блюд | | в граммах, мл) для ух возрастных групп |
|---|---------------|---|
| | с 7 до 11 лет | с 12 лет и старше |
| Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо | 150-200 | 200-250 |
| Напитки (чай, какао, сок, компот молоко, кефир и др.) | 200 | 200 |
| Закуски (салат, овощи в нарезке и т.п.) | 60-100 | 60-150 |
| Суп | 200-250 | 250-300 |
| Мясо, котлета | 80-120 | 100-120 |
| Гарнир | 150-200 | 180-230 |
| Фрукты | 100 | 100 |

Осенне-зимний сезон

| _ | | имнии с │ _ | T | щевые вещ | ества | Энергетич | Nº |
|---------------|--|----------------|-------|-----------|----------|-------------------|---------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | еская ценность | рецепту ры |
| День 1 | | • | • | • | | | |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с маслом | 40 | 4,36 | 7,49 | 22,89 | 136 | 1 |
| | Каша жидкая молочная из манной крупы | 250 | 6,95 | 12,17 | 35,62 | 280,67 | 181 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 76,14 | ПР |
| ИТОГО ЗА | ЗАВТРАК | 520 | 13,74 | 19,98 | 73,10 | 548,63 | |
| ОБЕД | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,41 | 6,01 | 8,26 | 92,8 | 52 |
| | Суп из овощей | 250 | 1,60 | 5,00 | 9,15 | 95,25 | 99 |
| | Котлеты домашние с соусом | 100 | 7,90 | 8,11 | 8,23 | 134,65 | 271 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,99 | 9,54 | 26,53 | 251,48 | 302 |
| | Соки фруктовые или ягодные | 200 | 8,00 | 0,00 | 64,00 | 250 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 76,14 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 74,97 | ПР |
| ИТОГО ЗА | | 890 | 32,95 | 29,29 | 117,52 | 975,29 | |
| ИТОГО ЗА | | 1410 | 46,69 | 49,27 | 190,62 | 1523,92 | |
| День 2 | | | | | <u> </u> | , | |
| ЗАВТРАК | Плоды или ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 |
| | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 250 | 6,90 | 12,70 | 49,38 | 340,9 | 175 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 382 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 76,14 | ПР |
| ИТОГО ЗА | | 580 | 13,75 | 16,94 | 77,39 | 582,64 | |
| ОБЕД | Салат картофельный с солеными огурцами | | -, - | -,- | , | , , , | |
| | и зеленым горошком | 100 | 1,75 | 7,38 | 8,14 | 99,5 | 42 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,93 | 9,67 | 128,75 | 82 |
| | Птица отварная | 100 | 15,16 | 15,51 | 20,50 | 237,5 | 288 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 38,93 | 223,2 | 309 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 152,8 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 76,14 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 74,97 | ПР |
| ИТОГО ЗА | | 890 | 30,04 | 33,95 | 110,61 | 992,86 | |
| ИТОГО ЗА | | 1470 | 43,79 | 50,89 | 188,00 | 1575,5 | |
| День 3 | | 1 | , | , | , | | ı |
| 3ABTPAK | Бутерброд с сыром | 50 | 5,80 | 8,30 | 14,83 | 157 | 3 |
| , | Каша вязкая молочная пшеничная | 250 | 9,83 | 12,58 | 61,70 | 400 | 173 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 13,70 | 55,86 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 76,14 | ПР |
| ИТОГО ЗА | | 530 | 18,12 | 21,20 | 90,86 | 689 | · · · |
| ОБЕД | Овощи натуральные соленые | 80 | 0,64 | 0,08 | 1,36 | 8 | 70 |

| | Суп картофельный с макаронными | | | | | | |
|----------|---|------------------|----------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|------------------|
| | изделиями | 250 | 3,95 | 4,35 | 29,95 | 168,25 | 103 |
| | Тефтели (мясные) | 100 | 9,78 | 10,54 | 12,58 | 189,09 | 279 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 7,56 | 29,93 | 198,9 | 312 |
| | Компот из кураги | 200 | 0,32 | 0,02 | 28,84 | 158 | 348 ПР |
| | Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный | 30 30 | 2,37 1,68 | 0,30 0,33 | 0,63 0,72 | 76,14 74,97 | ПР |
| ИТОГО ЗА | ОБЕЛ | 870 | 22,41 | 23,18 | 104,01 | 873,35 | HE |
| ИТОГО ЗА | | 1400 | 40,53 | 44,38 | 194,87 | 1562,35 | |
| День 4 | H-11-21 | 1 100 | 10,00 | ,00 | 10 1,01 | 1002,00 | |
| 3ABTPAK | Бутерброд с маслом | 40 | 4,36 | 7,49 | 22,89 | 136 | 1 |
| | Запеканка из творога с морковью (с молоком | | , | , | • | | |
| | сгущенным) | 150 | 15,61 | 14,80 | 49,06 | 392,14 | 224 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 76,14 | ПР |
| ИТОГО ЗА | | 420 | 22,40 | 22,61 | 86,54 | 660,1 | |
| ОБЕД | Кукуруза консервированная отварная (с | 00 | 4.70 | 4.40 | 0.00 | 54.00 | 400 |
| | маслом) | 60 | 1,73 | 1,48 | 3,29 | 51,29 | 133 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 5,95 | 9,65 | 89,75 | 88 |
| | Суфле из кур | 100 180 | 13,02 6,62 | 19,58 6,97 | 2,40 | 238,33 | 299 305 |
| | Рис припущенный Компот из свежих яблок | 200 | 0,02 | 0,16 | 58,23 27,88 | 261,54 154,6 | 342 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,10 | 0,63 | 76,14 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,03 | 74,97 | ПР |
| ИТОГО ЗА | | 850 | 27,35 | 34,77 | 102,80 | 946,62 | - · · · |
| ИТОГО ЗА | • • | 1270 | 49,75 | 57,38 | 189,34 | 1606,72 | |
| День 5 | | | | · | | | |
| ЗАВТРАК | Бутерброды с джемом или повидлом | 55 | 2,40 | 3,87 | 27,83 | 183,5 | 2 |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,48 | 5,75 | 27,95 | 222,5 | 120 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,42 | 1,26 | 14,80 | 75,34 | 378 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 76,14 | ПР |
| ИТОГО ЗА | • | 535 | 13,67 | 11,18 | 71,21 | 557,48 | |
| ОБЕД | Икра кабачковая (пром производства) | 80 | 2,40 | 7,20 | 8,56 | 113,6 | ПР |
| <u>-</u> | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,75 | 6,27 | 29,02 | 198,25 | 102 |
| | Рагу из птицы | 250 | 20,45 | 25,50 | 54,23 | 385 | 289 |
| | Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный | 200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 152,8 | 349 ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 30 | 2,37 1,68 | 0,30 0,33 | 0,63 0,72 | 76,14 74,97 | ПР |
| ИТОГО ЗА | | 840 | 34,31 | 39,68 | 125,18 | 1000,76 | 111 |
| ИТОГО ЗА | | 1375 | 47,98 | 50,86 | 196,39 | 1558,24 | |
| День 6 | H | | 11,00 | , | , | | ı |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с маслом | 40 | 4,36 | 7,49 | 22,89 | 136 | 1 |
| | Каша жидкая молочная овсяная "Геркулес" | 250 | 11,02 | 18,32 | 60,95 | 369,32 | 182 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 76,14 | ПР |
| ИТОГО ЗА | | 520 | 17,81 | 26,13 | 98,43 | 637,28 | |
| ОБЕД | Овощи натуральные соленые | 80 | 0,64 | 0,08 | 1,36 | 8 | 70 |
| | Суп картофельный с рыбными | 050 | 0.00 | F 07 | 45.40 | 400 | 400 |
| | фрикадельками | 250 | 2,20 | 5,27 | 15,40 | 106 | 106 |
| | Котлеты рубленые из птицы Каша перловая рассыпчатая | 100 180 | 9,95 13,59 | 10,85 7,74 | 10,36 48,13 | 184 359,48 | 294 302 |
| | Компот из ягод | 200 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 132,6 | 345 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,18 | 0,63 | 76,14 | ΠP |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,03 | 74,97 | ПР |
| ИТОГО ЗА | | 870 | 30,95 | 24,75 | 105,46 | 941,19 | |
| ИТОГО ЗА | | 1390 | 48,76 | 50,88 | 203,89 | 1578,47 | |
| День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Плоды или ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 |
| | Каша жидкая молочная рисовая | 250 | 8,30 | 17,17 | 69,32 | 355,68 | 182 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,68 | 17,94 | 100,6 | 379 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 76,14 | ПР |
| ИТОГО ЗА | | 580 | 14,23 | 20,55 | 97,69 | 579,42 | |
| ОБЕД | Горошек зеленый консервированный | 00 | 4.00 | 0.40 | 0.40 | 50.55 | 404 |
| | отварной (с маслом) | 60 | 1,86 | 2,13 | 3,43 | 52,57 | 131 |
| | Борщ с капустой и картофелем Печень по-строгановски | 250 | 1,80 | 4,93 | 9,67 | 128,75 | 82 |
| | г печень по-строгановски | 120 | 17,11 | 15,40 | 12,86 | 282 | 255 |
| | | 100 | 6 60 | E 12 | 35 02 | າດວາ | |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 38,93 | 223,2 | 309 |
| | | 180 200 30 | 6,62 0,66 2,37 | 5,42 0,08 0,30 | 38,93 32,02 0,63 | 223,2 152,8 76,14 | 309 349 ПР |

| ИТОГО ЗА | ОБЕД | 870 | 32,10 | 28,59 | 98,26 | 990,43 | |
|------------------|--|--------|----------|--------|---------|----------|-----|
| ИТОГО ЗА | ДЕНЬ: | 1450 | 46,33 | 49,14 | 195,95 | 1569,85 | |
| День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с маслом | 40 | 4,36 | 7,49 | 22,89 | 136 | 1 |
| | Каша жидкая молочная пшенная | 250 | 11,02 | 15,82 | 63,95 | 319,33 | 182 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 13,70 | 55,86 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 76,14 | ПР |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 520 | 17,87 | 23,63 | 101,17 | 587,33 | |
| ОБЕД | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,31 | 1,25 | 6,27 | 59,6 | 45 |
| | Рассольник ленинградский | 250 | 4,52 | 2,60 | 24,47 | 107,25 | 96 |
| | Рагу из свинины | 250 | 17,93 | 27,20 | 48,32 | 540 | 263 |
| | Кисель из плодов или ягод | 200 | 0,08 | 0,04 | 23,04 | 131,6 | 350 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 76,14 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 74,97 | ПР |
| ИТОГО ЗА | | 860 | 27,89 | 31,72 | 103,45 | 989,56 | |
| ИТОГО ЗА | | 1380 | 45,76 | 55,35 | 204,62 | 1576,89 | |
| День 9 | | • | <u> </u> | | | | |
| 3ABTPAK | Бутерброд с сыром | 50 | 5,80 | 8,30 | 14,83 | 157 | 3 |
| | Каша вязкая молочная пшеничная | 250 | 9,83 | 12,58 | 61,70 | 400 | 173 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 76,14 | ПР |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 530 | 18,06 | 21,20 | 91,12 | 688,96 | |
| ОБЕД | Салат из свеклы с огурцами солеными | 100 | 1,42 | 6,03 | 8,28 | 105 | 55 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 5,95 | 9,65 | 89,75 | 88 |
| | Шницель натуральный рубленный (свиной) | 110 | 17,18 | 60,06 | 9,04 | 511,5 | 267 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 7,56 | 29,93 | 198,9 | 312 |
| | Соки фруктовые или ягодные | 200 | 8,00 | 0,00 | 64,00 | 250 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 76,14 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 74,97 | ПР |
| ИТОГО ЗА | | 900 | 36,09 | 80,23 | 122,25 | 1306,26 | |
| ИТОГО ЗА | | 1430 | 54,15 | 101,43 | 213,37 | 1995,22 | |
| День 10 | •• | | | , | , | , | |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с маслом | 40 | 4,36 | 7,49 | 22,89 | 136 | 1 |
| | Омлет натуральный | 150 | 13,93 | 20,33 | 16,14 | 289,65 | 210 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,42 | 1,26 | 14,80 | 75,34 | 378 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 76,14 | ПР |
| ИТОГО ЗА | | 420 | 22,08 | 29,38 | 54,46 | 577,13 | |
| ОБЕД | Икра кабачковая (пром производства) | 80 | 2,40 | 7,20 | 8,56 | 113,6 | ПР |
| | Суп картофельный с макаронными | | | · | | , | |
| | изделиями | 250 | 3,95 | 4,35 | 29,95 | 168,25 | 103 |
| | Плов из птицы | 250 | 16,17 | 8,08 | 72,18 | 414,17 | 291 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 154,6 | 342 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 76,14 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 74,97 | ПР |
| ИТОГО ЗА | ОБЕД | 840 | 26,73 | 20,42 | 139,92 | 1001,73 | |
| ИТОГО ЗА | | 1260 | 48,81 | 49,80 | 194,38 | 1578,86 | |
| | ВЕСЬ ПЕРИОД: | 13835 | 472,55 | 559,38 | 1971,43 | 16126,02 | |
| | ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | 1383,5 | 47,26 | 55,94 | 197,14 | 1612,6 | |

Весенний сезон

| Прием | Наименование блюда | Bec | Пи | щевые вещ | ества | Энергетич | Nº |
|----------|--------------------------------------|-------|-------|-----------|----------|-------------------|---------------|
| пищи | | блюда | Белки | Жиры | Углеводы | еская ценность | рецепту ры |
| День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с маслом | 40 | 4,36 | 7,49 | 22,89 | 136 | 1 |
| | Каша жидкая молочная из манной крупы | 250 | 6,95 | 12,17 | 35,62 | 280,67 | 181 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 76,14 | ПР |
| ИТОГО ЗА | ЗАВТРАК | 520 | 13,74 | 19,98 | 73,10 | 548,63 | |
| ОБЕД | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,41 | 6,01 | 8,26 | 92,8 | 52 |
| | Суп из овощей | 250 | 1,60 | 5,00 | 9,15 | 95,25 | 99 |
| | Котлеты домашние с соусом | 100 | 7,90 | 8,11 | 8,23 | 134,65 | 271 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,99 | 9,54 | 26,53 | 251,48 | 302 |
| | Соки фруктовые или ягодные | 200 | 8,00 | 0,00 | 64,00 | 250 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 76,14 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 74,97 | ПР |
| ИТОГО ЗА | ОБЕД | 890 | 32,95 | 29,29 | 117,52 | 975,29 | |
| ИТОГО ЗА | ДЕНЬ: | 1410 | 46,69 | 49,27 | 190,62 | 1523,92 | |
| День 2 | | | | | | | |

| i | Плоды или ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 |
|---|--|---|--|--|---|---|--|
| | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 250 | 6,90 | 12,70 | 49,38 | 340,9 | 175 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 382 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 76,14 | ПР |
| ИТОГО ЗА | | 580 | 13,75 | 16,94 | 77,39 | 582,64 | |
| ОБЕД | Винегрет овощной | 100 | 1,39 | 10,02 | 6,55 | 122 | 67 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 5,95 | 9,65 | 89,75 | 88 |
| | Птица отварная | 100 | 15,16 | 15,51 | 20,50 | 237,5 | 288 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 38,93 | 223,2 | 309 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 152,8 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 76,14 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 74,97 | ПР |
| ИТОГО ЗА | | 890 | 29,65 | 37,61 | 109,00 | 976,36 | |
| ИТОГО ЗА | день: | 1470 | 43,40 | 54,55 | 186,39 | 1559 | |
| День 3 | F | F0 | <i>5</i> 00 | 0.00 | 44.00 | 457 | 0 |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с сыром | 50 | 5,80 | 8,30 | 14,83 | 157 | 3 |
| | Каша вязкая молочная пшеничная | 250 | 9,83 | 12,58 | 61,70 | 400 | 173 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 13,70 | 55,86 | 377 ΠΡ |
| ИТОГО ЗА | Хлеб пшеничный | 30 530 | 2,37 18,12 | 0,30 21,20 | 0,63 90,86 | 76,14 689 | HP |
| | | | | | | | 74 |
| ОБЕД | Овощи натуральные свежие Суп картофельный с макаронными | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 25,2 | 71 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,95 | 4,35 | 29,95 | 168,25 | 103 |
| | изделиями Тефтели (мясные) | 100 | 9,78 | 10,54 | 12,58 | 189,09 | 279 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 7,56 | 29,93 | 198,9 | 312 |
| | Компот из кураги | 200 | 0,32 | 0,02 | 28,84 | 158 | 348 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,02 | 0,63 | 76,14 | ΠP |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,03 | 74,97 | ПР |
| ИТОГО ЗА | | 850 | 22,43 | 23,22 | 104,93 | 890,55 | 1 11 |
| ИТОГО ЗА | | 1380 | 40,55 | 44,42 | 195,79 | 1579,55 | |
| День 4 | AL.III. | 1000 | 40,00 | , | 100,10 | 1070,00 | |
| 3ABTPAK | Бутерброд с маслом | 40 | 4,36 | 7,49 | 22,89 | 136 | 1 |
| | Запеканка из творога с морковью (с молоком | 10 | 1,00 | 7,10 | 22,00 | 100 | |
| | сгущенным) | 150 | 15,61 | 14,80 | 49,06 | 392,14 | 224 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 76,14 | ПР |
| ИТОГО ЗА | | 420 | 22,40 | 22,61 | 86,54 | 660,1 | |
| ОБЕД | Кукуруза консервированная отварная (с | | | | | | |
| | маслом) | 60 | 1,73 | 1,48 | 3,29 | 51,29 | 133 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,93 | 9,67 | 128,75 | 82 |
| | Суфле из кур | 100 | 13,02 | 19,58 | 2,40 | 238,33 | 299 |
| | Рис припущенный | 180 | 6,62 | 6,97 | 58,23 | 261,54 | 305 |
| | Компот из свежих яблок | | 0.40 | 0.46 | 27,88 | | |
| | | 200 | 0,16 | 0,16 | | 154,6 | 342 |
| Í | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 76,14 | 342 ПР |
| | Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный | 30 30 | 2,37 1,68 | 0,30 0,33 | 0,63 0,72 | 76,14 74,97 | 342 |
| итого за | Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный ОБЕД | 30 30 850 | 2,37 1,68 27,38 | 0,30 0,33 33,75 | 0,63 0,72 102,82 | 76,14 74,97 985,62 | 342 ПР |
| ИТОГО ЗА | Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный ОБЕД | 30 30 | 2,37 1,68 | 0,30 0,33 | 0,63 0,72 | 76,14 74,97 | 342 ПР |
| ИТОГО ЗА День 5 | Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный ОБЕД ДЕНЬ: | 30 30 850 1270 | 2,37 1,68 27,38 49,78 | 0,30 0,33 33,75 56,36 | 0,63 0,72 102,82 189,36 | 76,14 74,97 985,62 1645,72 | 342 ПР ПР |
| ИТОГО ЗА День 5 | Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный ОБЕД ДЕНЬ: | 30 30 850 1270 | 2,37 1,68 27,38 49,78 | 0,30 0,33 33,75 56,36 | 0,63 0,72 102,82 189,36 27,83 | 76,14 74,97 985,62 1645,72 | 342 ПР ПР |
| ИТОГО ЗА День 5 | Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный ОБЕД ДЕНЬ: Бутерброды с джемом или повидлом Суп молочный с макаронными изделиями | 30 30 850 1270 55 250 | 2,37 1,68 27,38 49,78 2,40 7,48 | 0,30 0,33 33,75 56,36 3,87 5,75 | 0,63 0,72 102,82 189,36 27,83 27,95 | 76,14 74,97 985,62 1645,72 183,5 222,5 | 342 ПР ПР 2 120 |
| ИТОГО ЗА День 5 | Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный ОБЕД ДЕНЬ: Бутерброды с джемом или повидлом Суп молочный с макаронными изделиями Чай с молоком | 30 30 850 1270 55 250 200 | 2,37 1,68 27,38 49,78 2,40 7,48 1,42 | 0,30 0,33 33,75 56,36 3,87 5,75 1,26 | 0,63 0,72 102,82 189,36 27,83 27,95 14,80 | 76,14 74,97 985,62 1645,72 183,5 222,5 75,34 | 342 ПР ПР 2 120 378 |
| ИТОГО ЗА День 5 ЗАВТРАК | Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный ОБЕД ДЕНЬ: Бутерброды с джемом или повидлом Суп молочный с макаронными изделиями Чай с молоком Хлеб пшеничный | 30 30 850 1270 55 250 200 30 | 2,37 1,68 27,38 49,78 2,40 7,48 1,42 2,37 | 0,30 0,33 33,75 56,36 3,87 5,75 1,26 0,30 | 0,63 0,72 102,82 189,36 27,83 27,95 14,80 0,63 | 76,14 74,97 985,62 1645,72 183,5 222,5 75,34 76,14 | 342 ПР ПР 2 120 |
| ИТОГО ЗА День 5 ЗАВТРАК ИТОГО ЗА | Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный ОБЕД ДЕНЬ: Бутерброды с джемом или повидлом Суп молочный с макаронными изделиями Чай с молоком Хлеб пшеничный ЗАВТРАК | 30 30 850 1270 55 250 200 30 535 | 2,37 1,68 27,38 49,78 2,40 7,48 1,42 2,37 13,67 | 0,30 0,33 33,75 56,36 3,87 5,75 1,26 0,30 11,18 | 0,63 0,72 102,82 189,36 27,83 27,95 14,80 0,63 71,21 | 76,14 74,97 985,62 1645,72 183,5 222,5 75,34 76,14 557,48 | 342 ПР ПР 2 120 378 ПР |
| ИТОГО ЗА День 5 ЗАВТРАК | Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный ОБЕД ДЕНЬ: Бутерброды с джемом или повидлом Суп молочный с макаронными изделиями Чай с молоком Хлеб пшеничный ЗАВТРАК Икра кабачковая (пром производства) | 30 30 850 1270 55 250 200 30 535 80 | 2,37 1,68 27,38 49,78 2,40 7,48 1,42 2,37 13,67 2,40 | 0,30 0,33 33,75 56,36 3,87 5,75 1,26 0,30 11,18 7,20 | 0,63 0,72 102,82 189,36 27,83 27,95 14,80 0,63 71,21 8,56 | 76,14 74,97 985,62 1645,72 183,5 222,5 75,34 76,14 557,48 113,6 | 342 ПР ПР 2 120 378 ПР |
| ИТОГО ЗА День 5 ЗАВТРАК ИТОГО ЗА | Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный ОБЕД ДЕНЬ: Бутерброды с джемом или повидлом Суп молочный с макаронными изделиями Чай с молоком Хлеб пшеничный ЗАВТРАК Икра кабачковая (пром производства) Суп картофельный с бобовыми | 30 30 850 1270 55 250 200 30 535 80 250 | 2,37 1,68 27,38 49,78 2,40 7,48 1,42 2,37 13,67 2,40 6,75 | 0,30 0,33 33,75 56,36 3,87 5,75 1,26 0,30 11,18 7,20 6,27 | 0,63 0,72 102,82 189,36 27,83 27,95 14,80 0,63 71,21 8,56 29,02 | 76,14 74,97 985,62 1645,72 183,5 222,5 75,34 76,14 557,48 113,6 198,25 | 342 ПР ПР 2 120 378 ПР |
| ИТОГО ЗА День 5 ЗАВТРАК ИТОГО ЗА | Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный ОБЕД ДЕНЬ: Бутерброды с джемом или повидлом Суп молочный с макаронными изделиями Чай с молоком Хлеб пшеничный ЗАВТРАК Икра кабачковая (пром производства) Суп картофельный с бобовыми Рагу из птицы | 30 30 850 1270 55 250 200 30 535 80 250 250 | 2,37 1,68 27,38 49,78 2,40 7,48 1,42 2,37 13,67 2,40 6,75 20,45 | 0,30 0,33 33,75 56,36 3,87 5,75 1,26 0,30 11,18 7,20 6,27 25,50 | 0,63 0,72 102,82 189,36 27,83 27,95 14,80 0,63 71,21 8,56 29,02 54,23 | 76,14 74,97 985,62 1645,72 183,5 222,5 75,34 76,14 557,48 113,6 198,25 | 342 ПР ПР 2 120 378 ПР ПР 102 289 |
| ИТОГО ЗА День 5 ЗАВТРАК ИТОГО ЗА | Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный ОБЕД ДЕНЬ: Бутерброды с джемом или повидлом Суп молочный с макаронными изделиями Чай с молоком Хлеб пшеничный ЗАВТРАК Икра кабачковая (пром производства) Суп картофельный с бобовыми Рагу из птицы Компот из смеси сухофруктов | 30 30 850 1270 55 250 200 30 535 80 250 250 200 | 2,37 1,68 27,38 49,78 2,40 7,48 1,42 2,37 13,67 2,40 6,75 20,45 0,66 | 0,30 0,33 33,75 56,36 3,87 5,75 1,26 0,30 11,18 7,20 6,27 25,50 0,08 | 0,63 0,72 102,82 189,36 27,83 27,95 14,80 0,63 71,21 8,56 29,02 54,23 32,02 | 76,14 74,97 985,62 1645,72 183,5 222,5 75,34 76,14 557,48 113,6 198,25 385 152,8 | 342 ПР ПР 2 120 378 ПР ПР 102 289 349 |
| ИТОГО ЗА День 5 ЗАВТРАК ИТОГО ЗА | Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный ОБЕД ДЕНЬ: Бутерброды с джемом или повидлом Суп молочный с макаронными изделиями Чай с молоком Хлеб пшеничный ЗАВТРАК Икра кабачковая (пром производства) Суп картофельный с бобовыми Рагу из птицы Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный | 30 30 850 1270 55 250 200 30 535 80 250 250 200 30 30 30 30 30 30 30 30 30 | 2,37 1,68 27,38 49,78 2,40 7,48 1,42 2,37 13,67 2,40 6,75 20,45 0,66 2,37 | 0,30 0,33 33,75 56,36 3,87 5,75 1,26 0,30 11,18 7,20 6,27 25,50 0,08 0,30 | 0,63 0,72 102,82 189,36 27,83 27,95 14,80 0,63 71,21 8,56 29,02 54,23 32,02 0,63 | 76,14 74,97 985,62 1645,72 183,5 222,5 75,34 76,14 557,48 113,6 198,25 385 152,8 76,14 | 342 ПР ПР 2 120 378 ПР ПР 102 289 349 ПР |
| ИТОГО ЗА День 5 ЗАВТРАК ИТОГО ЗА ОБЕД | Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный ОБЕД ДЕНЬ: Бутерброды с джемом или повидлом Суп молочный с макаронными изделиями Чай с молоком Хлеб пшеничный ЗАВТРАК Икра кабачковая (пром производства) Суп картофельный с бобовыми Рагу из птицы Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный | 30 30 850 1270 55 250 200 30 535 80 250 250 200 30 30 30 30 30 30 30 30 30 | 2,37 1,68 27,38 49,78 2,40 7,48 1,42 2,37 13,67 2,40 6,75 20,45 0,66 2,37 1,68 | 0,30 0,33 33,75 56,36 3,87 5,75 1,26 0,30 11,18 7,20 6,27 25,50 0,08 0,30 0,33 | 0,63 0,72 102,82 189,36 27,83 27,95 14,80 0,63 71,21 8,56 29,02 54,23 32,02 0,63 0,72 | 76,14 74,97 985,62 1645,72 183,5 222,5 75,34 76,14 557,48 113,6 198,25 385 152,8 76,14 74,97 | 342 ПР ПР 2 120 378 ПР ПР 102 289 349 |
| ИТОГО ЗА День 5 ЗАВТРАК ИТОГО ЗА ОБЕД | Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный ОБЕД ДЕНЬ: Бутерброды с джемом или повидлом Суп молочный с макаронными изделиями Чай с молоком Хлеб пшеничный ЗАВТРАК Икра кабачковая (пром производства) Суп картофельный с бобовыми Рагу из птицы Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный | 30 30 850 1270 55 250 200 30 535 80 250 250 200 30 30 30 840 | 2,37 1,68 27,38 49,78 2,40 7,48 1,42 2,37 13,67 2,40 6,75 20,45 0,66 2,37 1,68 34,31 | 0,30 0,33 33,75 56,36 3,87 5,75 1,26 0,30 11,18 7,20 6,27 25,50 0,08 0,30 0,33 39,68 | 0,63 0,72 102,82 189,36 27,83 27,95 14,80 0,63 71,21 8,56 29,02 54,23 32,02 0,63 0,72 125,18 | 76,14 74,97 985,62 1645,72 183,5 222,5 75,34 76,14 557,48 113,6 198,25 385 152,8 76,14 74,97 1000,76 | 342 ПР ПР 2 120 378 ПР ПР 102 289 349 ПР |
| ИТОГО ЗА День 5 ЗАВТРАК ИТОГО ЗА ОБЕД ИТОГО ЗА ИТОГО ЗА | Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный ОБЕД ДЕНЬ: Бутерброды с джемом или повидлом Суп молочный с макаронными изделиями Чай с молоком Хлеб пшеничный ЗАВТРАК Икра кабачковая (пром производства) Суп картофельный с бобовыми Рагу из птицы Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный | 30 30 850 1270 55 250 200 30 535 80 250 250 200 30 30 30 30 30 30 30 30 30 | 2,37 1,68 27,38 49,78 2,40 7,48 1,42 2,37 13,67 2,40 6,75 20,45 0,66 2,37 1,68 | 0,30 0,33 33,75 56,36 3,87 5,75 1,26 0,30 11,18 7,20 6,27 25,50 0,08 0,30 0,33 | 0,63 0,72 102,82 189,36 27,83 27,95 14,80 0,63 71,21 8,56 29,02 54,23 32,02 0,63 0,72 | 76,14 74,97 985,62 1645,72 183,5 222,5 75,34 76,14 557,48 113,6 198,25 385 152,8 76,14 74,97 | 342 ПР ПР 2 120 378 ПР ПР 102 289 349 ПР |
| ИТОГО ЗА День 5 ЗАВТРАК ИТОГО ЗА ОБЕД ИТОГО ЗА ИТОГО ЗА День 6 | Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный ОБЕД ДЕНЬ: Бутерброды с джемом или повидлом Суп молочный с макаронными изделиями Чай с молоком Хлеб пшеничный ЗАВТРАК Икра кабачковая (пром производства) Суп картофельный с бобовыми Рагу из птицы Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный ОБЕД ДЕНЬ: | 30 30 850 1270 55 250 200 30 535 80 250 250 200 30 30 840 1375 | 2,37 1,68 27,38 49,78 2,40 7,48 1,42 2,37 13,67 2,40 6,75 20,45 0,66 2,37 1,68 34,31 47,98 | 0,30 0,33 33,75 56,36 3,87 5,75 1,26 0,30 11,18 7,20 6,27 25,50 0,08 0,30 0,33 39,68 50,86 | 0,63 0,72 102,82 189,36 27,83 27,95 14,80 0,63 71,21 8,56 29,02 54,23 32,02 0,63 0,72 125,18 196,39 | 76,14 74,97 985,62 1645,72 183,5 222,5 75,34 76,14 557,48 113,6 198,25 385 152,8 76,14 74,97 1000,76 1558,24 | 342 ПР ПР 2 120 378 ПР ПР 102 289 349 ПР |
| ИТОГО ЗА День 5 ЗАВТРАК ИТОГО ЗА ОБЕД ИТОГО ЗА ИТОГО ЗА День 6 | Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный ОБЕД ДЕНЬ: Бутерброды с джемом или повидлом Суп молочный с макаронными изделиями Чай с молоком Хлеб пшеничный ЗАВТРАК Икра кабачковая (пром производства) Суп картофельный с бобовыми Рагу из птицы Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный ОБЕД ДЕНЬ: | 30 30 850 1270 55 250 200 30 535 80 250 250 200 30 30 840 1375 | 2,37 1,68 27,38 49,78 2,40 7,48 1,42 2,37 13,67 2,40 6,75 20,45 0,66 2,37 1,68 34,31 47,98 | 0,30 0,33 33,75 56,36 3,87 5,75 1,26 0,30 11,18 7,20 6,27 25,50 0,08 0,30 0,33 39,68 50,86 | 0,63 0,72 102,82 189,36 27,83 27,95 14,80 0,63 71,21 8,56 29,02 54,23 32,02 0,63 0,72 125,18 196,39 | 76,14 74,97 985,62 1645,72 183,5 222,5 75,34 76,14 557,48 113,6 198,25 385 152,8 76,14 74,97 1000,76 1558,24 | 342 ПР ПР 120 378 ПР 102 289 349 ПР ПР |
| ИТОГО ЗА День 5 ЗАВТРАК ИТОГО ЗА ОБЕД ИТОГО ЗА ИТОГО ЗА День 6 | Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный ОБЕД ДЕНЬ: Бутерброды с джемом или повидлом Суп молочный с макаронными изделиями Чай с молоком Хлеб пшеничный ЗАВТРАК Икра кабачковая (пром производства) Суп картофельный с бобовыми Рагу из птицы Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный ОБЕД ДЕНЬ: Бутерброд с маслом Каша жидкая молочная овсяная "Геркулес" | 30 30 850 1270 55 250 200 30 535 80 250 250 200 30 30 840 1375 | 2,37 1,68 27,38 49,78 2,40 7,48 1,42 2,37 13,67 2,40 6,75 20,45 0,66 2,37 1,68 34,31 47,98 | 0,30 0,33 33,75 56,36 3,87 5,75 1,26 0,30 11,18 7,20 6,27 25,50 0,08 0,30 0,33 39,68 50,86 | 0,63 0,72 102,82 189,36 27,83 27,95 14,80 0,63 71,21 8,56 29,02 54,23 32,02 0,63 0,72 125,18 196,39 | 76,14 74,97 985,62 1645,72 183,5 222,5 75,34 76,14 557,48 113,6 198,25 385 152,8 76,14 74,97 1000,76 1558,24 | 342 ПР ПР ПР 2 120 378 ПР 102 289 349 ПР ПР |
| ИТОГО ЗА День 5 ЗАВТРАК ИТОГО ЗА ОБЕД ИТОГО ЗА ИТОГО ЗА День 6 | Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный ОБЕД ДЕНЬ: Бутерброды с джемом или повидлом Суп молочный с макаронными изделиями Чай с молоком Хлеб пшеничный ЗАВТРАК Икра кабачковая (пром производства) Суп картофельный с бобовыми Рагу из птицы Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный ОБЕД ДЕНЬ: Бутерброд с маслом Каша жидкая молочная овсяная "Геркулес" Чай с сахаром | 30 30 850 1270 55 250 200 30 535 80 250 200 30 30 840 1375 40 250 200 | 2,37 1,68 27,38 49,78 2,40 7,48 1,42 2,37 13,67 2,40 6,75 20,45 0,66 2,37 1,68 34,31 47,98 4,36 11,02 0,06 | 0,30 0,33 33,75 56,36 3,87 5,75 1,26 0,30 11,18 7,20 6,27 25,50 0,08 0,30 0,33 39,68 50,86 | 0,63 0,72 102,82 189,36 27,83 27,95 14,80 0,63 71,21 8,56 29,02 54,23 32,02 0,63 0,72 125,18 196,39 | 76,14 74,97 985,62 1645,72 183,5 222,5 75,34 76,14 557,48 113,6 198,25 385 152,8 76,14 74,97 1000,76 1558,24 | 342 ПР ПР 120 378 ПР 102 289 349 ПР ПР ПР |
| ИТОГО ЗА День 5 ЗАВТРАК ИТОГО ЗА ОБЕД ИТОГО ЗА ИТОГО ЗА День 6 ЗАВТРАК | Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный ОБЕД ДЕНЬ: Бутерброды с джемом или повидлом Суп молочный с макаронными изделиями Чай с молоком Хлеб пшеничный ЗАВТРАК Икра кабачковая (пром производства) Суп картофельный с бобовыми Рагу из птицы Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный ОБЕД ДЕНЬ: Бутерброд с маслом Каша жидкая молочная овсяная "Геркулес" Чай с сахаром Хлеб пшеничный | 30 30 850 1270 55 250 200 30 535 80 250 200 30 30 840 1375 40 250 200 30 | 2,37 1,68 27,38 49,78 2,40 7,48 1,42 2,37 13,67 2,40 6,75 20,45 0,66 2,37 1,68 34,31 47,98 4,36 11,02 0,06 2,37 | 0,30 0,33 33,75 56,36 3,87 5,75 1,26 0,30 11,18 7,20 6,27 25,50 0,08 0,30 0,33 39,68 50,86 7,49 18,32 0,02 0,30 | 0,63 0,72 102,82 189,36 27,83 27,95 14,80 0,63 71,21 8,56 29,02 54,23 32,02 0,63 0,72 125,18 196,39 22,89 60,95 13,96 0,63 | 76,14 74,97 985,62 1645,72 183,5 222,5 75,34 76,14 557,48 113,6 198,25 385 152,8 76,14 74,97 1000,76 1558,24 136 369,32 55,82 76,14 | 342 ПР ПР ПР 2 120 378 ПР 102 289 349 ПР ПР |
| ИТОГО ЗА День 5 ЗАВТРАК ИТОГО ЗА ОБЕД ИТОГО ЗА ИТОГО ЗА День 6 ЗАВТРАК | Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный ОБЕД ДЕНЬ: Бутерброды с джемом или повидлом Суп молочный с макаронными изделиями Чай с молоком Хлеб пшеничный ЗАВТРАК Икра кабачковая (пром производства) Суп картофельный с бобовыми Рагу из птицы Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный ОБЕД ДЕНЬ: Бутерброд с маслом Каша жидкая молочная овсяная "Геркулес" Чай с сахаром Хлеб пшеничный ЗАВТРАК | 30 30 850 1270 55 250 200 30 535 80 250 200 30 30 840 1375 40 250 200 30 535 | 2,37 1,68 27,38 49,78 2,40 7,48 1,42 2,37 13,67 2,40 6,75 20,45 0,66 2,37 1,68 34,31 47,98 4,36 11,02 0,06 2,37 17,81 | 0,30 0,33 33,75 56,36 3,87 5,75 1,26 0,30 11,18 7,20 6,27 25,50 0,08 0,30 0,33 39,68 50,86 7,49 18,32 0,02 0,30 26,13 | 0,63 0,72 102,82 189,36 27,83 27,95 14,80 0,63 71,21 8,56 29,02 54,23 32,02 0,63 0,72 125,18 196,39 22,89 60,95 13,96 0,63 98,43 | 76,14 74,97 985,62 1645,72 183,5 222,5 75,34 76,14 557,48 113,6 198,25 385 152,8 76,14 74,97 1000,76 1558,24 136 369,32 55,82 76,14 637,28 | 342 ПР ПР 120 378 ПР ПР 102 289 349 ПР ПР 1 182 376 ПР |
| ИТОГО ЗА День 5 ЗАВТРАК ИТОГО ЗА ОБЕД ИТОГО ЗА ИТОГО ЗА | Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный ОБЕД ДЕНЬ: Бутерброды с джемом или повидлом Суп молочный с макаронными изделиями Чай с молоком Хлеб пшеничный ЗАВТРАК Икра кабачковая (пром производства) Суп картофельный с бобовыми Рагу из птицы Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный ОБЕД ДЕНЬ: Бутерброд с маслом Каша жидкая молочная овсяная "Геркулес" Чай с сахаром Хлеб пшеничный | 30 30 850 1270 55 250 200 30 535 80 250 200 30 30 840 1375 40 250 200 30 | 2,37 1,68 27,38 49,78 2,40 7,48 1,42 2,37 13,67 2,40 6,75 20,45 0,66 2,37 1,68 34,31 47,98 4,36 11,02 0,06 2,37 | 0,30 0,33 33,75 56,36 3,87 5,75 1,26 0,30 11,18 7,20 6,27 25,50 0,08 0,30 0,33 39,68 50,86 7,49 18,32 0,02 0,30 | 0,63 0,72 102,82 189,36 27,83 27,95 14,80 0,63 71,21 8,56 29,02 54,23 32,02 0,63 0,72 125,18 196,39 22,89 60,95 13,96 0,63 | 76,14 74,97 985,62 1645,72 183,5 222,5 75,34 76,14 557,48 113,6 198,25 385 152,8 76,14 74,97 1000,76 1558,24 136 369,32 55,82 76,14 | 342 ПР ПР 120 378 ПР 102 289 349 ПР ПР ПР |

| | Котлеты рубленые из птицы | 100 | 9,95 | 10,85 | 10,36 | 184 | |
|----------------------|--|------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------|------------|
| | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 13,59 | 7,74 | 48,13 | 359,48 | 302 |
| | Компот из ягод | 200 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 132,6 | 345 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 76,14 | ПР |
| 147050 24 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 74,97 | ПР |
| ИТОГО ЗА | | 870 | 30,95 | 24,75 | 105,46 203,89 | 941,19 1578,47 | |
| ИТОГО ЗА , День 7 | депь: | 1390 | 48,76 | 50,88 | 203,69 | 13/0,4/ | |
| 3ABTPAK | Плоды или ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 |
| | Каша жидкая молочная рисовая | 250 | 8,30 | 17,17 | 69,32 | 355,68 | 182 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,68 | 17,94 | 100,6 | 379 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 76,14 | ПР |
| ИТОГО ЗА | | 580 | 14,23 | 20,55 | 97,69 | 579,42 | |
| ОБЕД | Горошек зеленый консервированный | | 4.00 | 0.40 | 0.40 | | 404 |
| | отварной (с маслом) | 60 | 1,86 | 2,13 | 3,43 | 52,57 | 131 |
| ŀ | Борщ с капустой и картофелем Печень по-строгановски | 250 120 | 1,80 17,11 | 4,93 15,40 | 9,67 12,86 | 128,75 282 | 82 255 |
| | Печень по-строгановски Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 38,93 | 223,2 | 309 |
| ŀ | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 152,8 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 76,14 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 74,97 | ПР |
| ИТОГО ЗА | | 870 | 32,10 | 28,59 | 98,26 | 990,43 | |
| ИТОГО ЗА | | 1450 | 46,33 | 49,14 | 195,95 | 1569,85 | |
| День 8 | | | _ | _ | T | | |
| 3ABTPAK | Бутерброд с маслом | 40 | 4,36 | 7,49 | 22,89 | 136 | 1 |
| | Каша жидкая молочная пшенная | 250 | 11,02 | 15,82 | 63,95 | 319,33 | 182 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 13,70 | 55,86 | 377 |
| ИТОГО ЗА | Хлеб пшеничный | 30 520 | 2,37 17,87 | 0,30 23,63 | 0,63 101,17 | 76,14 587,33 | ПР |
| ОБЕД | Овощи натуральные свежие | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 25,2 | 71 |
| ОВЕД | Рассольник ленинградский | 250 | 4,52 | 2,60 | 24,47 | 107,25 | 96 |
| | Рагу из свинины | 250 | 17,93 | 27,20 | 48,32 | 540 | 263 |
| | Кисель из плодов или ягод | 200 | 0,08 | 0,04 | 23,04 | 131,6 | 350 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 76,14 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 74,97 | ПР |
| ИТОГО ЗА | | 820 | 27,24 | 30,59 | 99,46 | 955,16 | |
| ИТОГО ЗА | ДЕНЬ: | 1340 | 45,11 | 54,22 | 200,63 | 1542,49 | |
| День 9 | | | | | | | |
| 3ABTPAK | Бутерброд с сыром | 50 | 5,80 | 8,30 | 14,83 | 157 | 3 |
| ŀ | Каша вязкая молочная пшеничная Чай с сахаром | 250 200 | 9,83 0,06 | 12,58 0,02 | 61,70 13,96 | 400 55,82 | 173 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,02 | 0,63 | 76,14 | ΠP |
| ИТОГО ЗА | | 530 | 18,06 | 21,20 | 91,12 | 688,96 | 111 |
| ОБЕД | Салат из свеклы с огурцами солеными | 100 | 1,42 | 6,03 | 8,28 | 105 | 55 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 5,95 | 9,65 | 89,75 | 88 |
| | Шницель натуральный рубленный (свиной) | 110 | 17,18 | 60,06 | 9,04 | 511,5 | 267 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 7,56 | 29,93 | 198,9 | 312 |
| | Соки фруктовые или ягодные | 200 | 8,00 | 0,00 | 64,00 | 250 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 76,14 | ПР |
| ИТОГО ЗА | Хлеб ржано-пшеничный ОБЕЛ | 30 900 | 1,68 36,09 | 0,33 80,23 | 0,72 122,25 | 74,97 1306,26 | ПР |
| ИТОГО ЗА | • • | 1430 | 54,15 | 101,43 | 213,37 | 1995,22 | |
| День 10 | H-112. | 1730 | J, 1 J | 101,40 | 210,01 | 1999,22 | I . |
| 3ABTPAK | Бутерброд с маслом | 40 | 4,36 | 7,49 | 22,89 | 136 | 1 |
| | Омлет натуральный | 150 | 13,93 | 20,33 | 16,14 | 289,65 | 210 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,42 | 1,26 | 14,80 | 75,34 | 378 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 76,14 | ПР |
| ИТОГО ЗА | | 420 | 22,08 | 29,38 | 54,46 | 577,13 | |
| ОБЕД | Икра кабачковая (пром производства) | 80 | 2,40 | 7,20 | 8,56 | 113,6 | ПР |
| | Суп картофельный с макаронными | 050 | 0.05 | 4.05 | 00.05 | 400.05 | 100 |
| | изделиями | 250 | 3,95 | 4,35 | 29,95 | 168,25 | 103 |
| | Плов из птицы | 250 200 | 16,17 0,16 | 8,08 0,16 | 72,18 27,88 | 414,17 154,6 | 291 342 |
| ŀ | | | 0,10 | | | | ЛP |
| | Компот из свежих яблок Хлеб пшеничный | | 2 37 | ሀ 3ሀ | () 63 | /n 1/1 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 1.68 | 0,30 | 0,63 0.72 | 76,14 74.97 | |
| итого за | Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный | | 2,37 1,68 26,73 | 0,30 0,33 20,42 | 0,63 0,72 139,92 | 74,97 1001,73 | ПР |
| ИТОГО ЗА ИТОГО ЗА | Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный ОБЕД | 30 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 74,97 | |
| ИТОГО ЗА ИТОГО ЗА | Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный ОБЕД | 30 30 840 | 1,68 26,73 | 0,33 20,42 | 0,72 139,92 | 74,97 1001,73 | |