Меню приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пище	Энерге-		
Прием пищи			Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность (ккал
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 1						
День 1	Бутерброд с мясными кулинарными	I I		1	1	I
	изделиями	80	10,05	6,13	22,8	187,00
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (рисовая с маслом сливочным)	210	5,1	10,72	33,42	251
	Плоды и ягоды свежие (банан)	150	2,25	0,75	31,5	144
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
	Хлеб пшеничный	21	1,66	0,21	10,14	49,10
Итого за завтра	ик	661	23,14	21,35	115,44	749,7
	Салат из белокачанной капусты (с морковью)	80	1,05	2,6	5,17	48,32
	Салат из квашенной капусты (с 1 марта)	60	1,02	3	5,07	51,4
	Суп с бобовыми	200	6,24	3,84	12,57	136,75
	Мясо отварное (в суп)	10	2,72	1,95	0	28,15
OFFI	Котлеты, биточки, шницели (котлета)	100	13,48	27,82	14,18	364
ОБЕД	Картофель отварной (с маслом сливочным)	155	3,01	4,13	20,95	141
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Компот из свежих плодов или ягод (груша)	200	0,16	0,12	24,08	98,00
	Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23
Итого за обед		953	31,11	44,39	115,55	1034,85
полдник	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	200	1,4	0,4	22,8	100,4
	Булочка молочная	100	9,28	1,95	46,9	242
Итого за		300	10,68	2,35	69,7	342,4
Итого за день:			64,93	68,09	300,69	2126,95
			0 1,5 0	00,01		
№	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещес		гва (г)	Энерге- тическая
рец.	-1	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 1 День 2					•	
	Бутерброд с сыром (с маслом сливочным)	50	6,16	7,79	14,83	154
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (со сгущенным молоком)	170	27,69	23,14	36,08	463
	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62
	Хлеб ржаной	24	1,50	0,26	11,86	60,11
	Хлеб пшеничный	49	3,87	0,49	23,66	114,56

Итого за		500	39,52	31,78	101,63	853,67
	Салат картофельный с солеными огурцами	I				
	и зеленым горошком	60	1,07	3,7	5,55	59,7
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	00	1,07	3,7	3,33	39,1
		2.50	2.2		10.1	110
	Мясо отварное (в борщ)	260	3,2	5,6	12,1	112
	мисо отварное (в обряд)	10	2,72	1,95	0	28,15
	Котлеты или биточки рыбные (котлета)	100	13	8,08	15,84	188
	Каша рассыпчатая (крупа перловая)	160	4,64	7,79	32,91	220
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб ржаной	24	1,50	0,26	11,86	60,11
Итого за обед	-	814	26,29	27,54	102,14	765,56
полдник	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Булочка школьная	100	8,35	3,2	44,85	241,67
Итого за полдн	HV.	300	8,95	3,6	77,45	378,07
	ик	300	74,76	62,92	281,22	1997,30
Итого за день:			ŕ	,		
$\mathcal{N}_{\underline{0}}$	They are the second of the second	Macca	Пище	вые вещест	ва (г)	Энерге-
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	тическая ценность (ккал
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 1 День 3						
	Кукуруза отварная	60	1,77	0,7	3,34	21,20
0.4 DED 4.14	Омлет натуральный	150	15,14	16,9	3,2	223,58
ЗАВТРАК	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, Хлеб пшеничный	200 40	3,16	0,1	15 19,32	93,52
Итого за завтра	ак	550	20,67	18,4	51,16	445,3
				,	,	
	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2
	Птица или кролик отварные (в суп)	15	3,51	1,07	0,05	39,3
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели (биточек)	100	13,48	16,94	14,18	364
3	Капуста тушеная					
	Kanyera rymenaz	150	3,1	4,86	14.14	112.65
	Компот из плодов или ягод сушенных	150	3,1	4,86	14,14	112,65
	, ,	200	3,1 0,44	4,86 0,02	14,14 27,77	112,65
	Компот из плодов или ягод сушенных					
	Компот из плодов или ягод сушенных (курага)	200 22 48	0,44 1,74 3,03	0,02	27,77 10,62 23,73	113 51,44 120,23
Итого за обед	Компот из плодов или ягод сушенных (курага) Хлеб пшеничный	200 22	0,44 1,74	0,02 0,22	27,77 10,62	113 51,44
Итого за обед	Компот из плодов или ягод сушенных (курага) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200 22 48	0,44 1,74 3,03	0,02 0,22 0,53	27,77 10,62 23,73	113 51,44 120,23
	Компот из плодов или ягод сушенных (курага) Хлеб пшеничный	200 22 48 835	0,44 1,74 3,03 28,58	0,02 0,22 0,53 31,91	27,77 10,62 23,73 112,25	113 51,44 120,23 984,62
Итого за обед	Компот из плодов или ягод сушенных (курага) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Кефир,ацидофилин, простокваша, ряженка,айран (кефир)	200 22 48 835	0,44 1,74 3,03 28,58 5,8	0,02 0,22 0,53 31,91	27,77 10,62 23,73 112,25	113 51,44 120,23 984,62
полдник	Компот из плодов или ягод сушенных (курага) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Кефир,ацидофилин, простокваша, ряженка,айран (кефир) Булочка домашняя	200 22 48 835	0,44 1,74 3,03 28,58 5,8 7,28	0,02 0,22 0,53 31,91 5 12,52	27,77 10,62 23,73 112,25 8 43,92	113 51,44 120,23 984,62 100 318
ПОЛДНИК Итого за полдн	Компот из плодов или ягод сушенных (курага) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Кефир,ацидофилин, простокваша, ряженка,айран (кефир) Булочка домашняя	200 22 48 835	0,44 1,74 3,03 28,58 5,8	0,02 0,22 0,53 31,91	27,77 10,62 23,73 112,25	113 51,44 120,23 984,62
ПОЛДНИК Итого за полдн	Компот из плодов или ягод сушенных (курага) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Кефир,ацидофилин, простокваша, ряженка,айран (кефир) Булочка домашняя	200 22 48 835	0,44 1,74 3,03 28,58 5,8 7,28 13,08	0,02 0,22 0,53 31,91 5 12,52 17,52	27,77 10,62 23,73 112,25 8 43,92 51,92	113 51,44 120,23 984,62 100 318 418,00
Итого за обед ПОЛДНИК Итого за полдн Итого за день:	Компот из плодов или ягод сушенных (курага) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Кефир,ацидофилин, простокваша, ряженка,айран (кефир) Булочка домашняя ик	200 22 48 835 200 100 300	0,44 1,74 3,03 28,58 5,8 7,28 13,08 62,33	0,02 0,22 0,53 31,91 5 12,52 17,52	27,77 10,62 23,73 112,25 8 43,92 51,92 215,33	113 51,44 120,23 984,62 100 318 418,00
ПОЛДНИК Итого за полдн	Компот из плодов или ягод сушенных (курага) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Кефир,ацидофилин, простокваша, ряженка,айран (кефир) Булочка домашняя	200 22 48 835 200 100 300	0,44 1,74 3,03 28,58 5,8 7,28 13,08 62,33	0,02 0,22 0,53 31,91 5 12,52 17,52 67,83	27,77 10,62 23,73 112,25 8 43,92 51,92 215,33	113 51,44 120,23 984,62 100 318 418,00 1847,92

День 4							
	Бутерброд с сыром (без масла сливочного)	45	6,12	4,16	14,76	121	
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (пшённая с маслом сливочным)	205	7,47	8,09	36,98	252	
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,9	113,4	
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого за завтр	ак	550	16,93	14,64	82,44	533,40	
	Τ			l	l	T	
	Винегрет овощной Щи из свежей капусты с картофелем	100	1,4	10,04	7,29	125,1	
	щи из свежеи капусты с картофелем	250	2,80	4,10	7,60	80,00	
	Птица или кролик отварные (в щи)	15	3,51	1,07	0,05	39,3	
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные (биточек)	100	13	8,08	15,84	188	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	200	1	0	20,2	84,8	
	Хлеб пшеничный	37	2,92	0,37	17,87	86,51	
-	Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23	
Итого за обед		900	30,72	28,99	112,98	861,19	
	Молоко					1	
полдник		200	5,8	5	9,6	107	
, ,	Зефир	20	0,13	0	16	64,51	
	Булочка "Творожная"	100	13,08	6,06	38,68	262	
Итого за полдн	ик	320	18,88	11,06	48,28	369	
Итого за день:			66,53	54,69	243,70	1763,59	
<u>№</u>		Macca	Пищевые вещества (г)		ва (г)	Энерге-	
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	
Неделя 1 День 5							
1 -					•	•	
1	Бутерброд с колбасой	45	4 57	627	14 74	133 79	
	Бутерброд с колбасой Печень по-строгановски	45	4,57	6,27	14,74	133,79	
·	* * *						
ЗАВТРАК	* * *	110	15,75	6,27	3,52	213,25	
,	Печень по-строгановски Макаронные изделия отварные	110	15,75 5,52	12,89 4,52	3,52	213,25 168,45	
,	Печень по-строгановски Макаронные изделия отварные Чай с лимоном	110 150 207	15,75 5,52 0,3	12,89 4,52 0,1	3,52 25,33 15,2	213,25 168,45 62	
ЗАВТРАК	Печень по-строгановски Макаронные изделия отварные Чай с лимоном Хлеб пшеничный	110 150 207 40	15,75 5,52 0,3 3,16	12,89 4,52 0,1 0,4	3,52 25,33 15,2 19,32	213,25 168,45 62 93,52	
ЗАВТРАК	Печень по-строгановски Макаронные изделия отварные Чай с лимоном Хлеб пшеничный	110 150 207	15,75 5,52 0,3	12,89 4,52 0,1	3,52 25,33 15,2	213,25 168,45 62	
ЗАВТРАК	Печень по-строгановски Макаронные изделия отварные Чай с лимоном Хлеб пшеничный	110 150 207 40	15,75 5,52 0,3 3,16	12,89 4,52 0,1 0,4	3,52 25,33 15,2 19,32	213,25 168,45 62 93,52	
ЗАВТРАК	Печень по-строгановски Макаронные изделия отварные Чай с лимоном Хлеб пшеничный	110 150 207 40 552	15,75 5,52 0,3 3,16 29,3	12,89 4,52 0,1 0,4 24,18	3,52 25,33 15,2 19,32 78,11	213,25 168,45 62 93,52 671,01	
ЗАВТРАК Итого за завтр	Печень по-строгановски Макаронные изделия отварные Чай с лимоном Хлеб пшеничный ак Салат из свеклы с курагом и изюмом Суп с рыбными консервами Котлеты, биточки, шницели (котлета)	110 150 207 40 552	15,75 5,52 0,3 3,16 29,3	12,89 4,52 0,1 0,4 24,18	3,52 25,33 15,2 19,32 78,11 8,26	213,25 168,45 62 93,52 671,01 92,8	
ЗАВТРАК	Печень по-строгановски Макаронные изделия отварные Чай с лимоном Хлеб пшеничный ак Салат из свеклы с курагом и изюмом Суп с рыбными консервами	110 150 207 40 552 100 200	15,75 5,52 0,3 3,16 29,3	12,89 4,52 0,1 0,4 24,18 6,01 6,72	3,52 25,33 15,2 19,32 78,11 8,26 11,46	213,25 168,45 62 93,52 671,01 92,8 133,8	
ЗАВТРАК Итого за завтр	Печень по-строгановски Макаронные изделия отварные Чай с лимоном Хлеб пшеничный ак Салат из свеклы с курагом и изюмом Суп с рыбными консервами Котлеты, биточки, шницели (котлета)	110 150 207 40 552 100 200 100	15,75 5,52 0,3 3,16 29,3 1,41 6,88 13,48 2,63	12,89 4,52 0,1 0,4 24,18 6,01 6,72 16,94	3,52 25,33 15,2 19,32 78,11 8,26 11,46 14,18	213,25 168,45 62 93,52 671,01 92,8 133,8 364	
ЗАВТРАК Итого за завтр	Печень по-строгановски Макаронные изделия отварные Чай с лимоном Хлеб пшеничный ак Салат из свеклы с курагом и изюмом Суп с рыбными консервами Котлеты, биточки, шницели (котлета) Рагу из овощей	110 150 207 40 552 100 200	15,75 5,52 0,3 3,16 29,3 1,41 6,88 13,48 2,63 0,16	12,89 4,52 0,1 0,4 24,18 6,01 6,72 16,94 14,67 0,12	3,52 25,33 15,2 19,32 78,11 8,26 11,46 14,18 12,86 24,08	213,25 168,45 62 93,52 671,01 92,8 133,8 364 196,5	
ЗАВТРАК Итого за завтр	Печень по-строгановски Макаронные изделия отварные Чай с лимоном Хлеб пшеничный ак Салат из свеклы с курагом и изюмом Суп с рыбными консервами Котлеты, биточки, шницели (котлета) Рагу из овощей Компот из свежих плодов или ягод (груша)	110 150 207 40 552 100 200 100 155	15,75 5,52 0,3 3,16 29,3 1,41 6,88 13,48 2,63	12,89 4,52 0,1 0,4 24,18 6,01 6,72 16,94	3,52 25,33 15,2 19,32 78,11 8,26 11,46 14,18	213,25 168,45 62 93,52 671,01 92,8 133,8 364	

	Кефир,ацидофилин, простокваша,					
полдник	ряженка, айран (ряженка)	200	5,8	5	8,4	102
, ,	Булочка школьная	100	8,35	3,2	44,85	241,67
	Булочка школьная	100	0,33	3,2	44,03	241,07
Итого за полдн	ик	300	14,15	8,2	53,25	343,67
Итого за день :			73,57	77,69	241,38	2094,83
						1
						1
No		Macca	Пище	евые вещест	тва (г)	Энерге-
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	_			тическая
рец.		порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 1	2	3	-	3	Ü	'
День 6						
	Бутерброд с мясными кулинарными					
	изделиями	80	10,05	6.12	22.0	197.00
	Каша жидкая молочная (ячневая с маслом	80	10,03	6,13	22,8	187,00
ЗАВТРАК	сливочным)	210	7,31	10,98	39,2	286
	Чай с молоком					
	Хлеб пшеничный	215 40	1,52 3,16	1,35 0,4	15,90 19,32	81,00 93,52
Итого за завтра		5 4 5	22,04	18,86	97,22	647,52
итого за завтра	IK .	343	22,04	10,00	91,22	047,32
			Пише	вые вещест	ъэ (г)	Энерге-
№	Прием пищи, наименование блюда	Macca				тическая
рец.		порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)
						, ,
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 2						
день 7						
	Бутерброд с сыром (с маслом сливочным)	50	6,16	7,79	14,83	154
	Омлет натуральный (с маслом сливочным)	155	15,18	20,53	3,27	256,58
	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
	Хлеб пшеничный	32	2,53	0,32	15,45	74,82
Итого за завтра	ак	537	29,45	32,68	72,13	700
	<u> </u>					1
	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,2
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,9	4,1	11,7	95
	Мясо отварное (в борщ)	10	2,72	1,95	0	28,15
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	155	3,01	4,13	20,95	141
	Котлеты или биточки рыбные (котлета)	100	13	8,08	15,84	188
	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Компот из свежих плодов или ягод					
	(яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23
Итого за обед		923	25,64	19,31	107,54	724,18
						_
	Молоко	200	- 0			107
	2 o de ven	200	5,8	5	9,6	107
полдник	Зефир	40	0,26	0	32	129,02
	Йогурт 1,5% жирности (индивидуальная	70	0,20		32	129,02
	упаковка)	125	5,13	1,88	7,38	66,88
Итого за полдн	,	365	10,93	6,88	16,98	173,88
Итого за день :	.		66,02	58,87	196,65	1598,06
-11010 ж день .			-,	-,	,	
			_			
№		Macca	Пище	вые вещест	тва (г)	Энерге-
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	г	DEC.	37	тическая
<u> </u>			Б	Ж	У	ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 2						

	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136
ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая (крупа гречневая)	160	8,85	9,55	39,86	280
JAD II AK	Котлеты рубленные из птицы или кролика	100	47.04	0.5		220
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	100 200	17,36 2,94	9,5 1,99	16,4 20,9	220 113,4
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
Итого за завтра		530	33,88	28,83	106,54	819,54
День: вторник,	неделя: вторая, ОБЕД	330	33,00	20,03	100,54	017,54
	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1
	Суп с рыбными консервами					
ОБЕД		200	6,88	6,72	11,46	133,8
ОБЕД 	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309
1	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	25,33	168,45
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноград)	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23
Всего за обед	paulie	798	28,07	50,40	103,30	992,98
1						
	Кефир,ацидофилин, простокваша,					
полдник	простокваша, ряженка, айран (кефир)	200	5,8	5	8	100
	Булочка "Творожная"	100	13,08	6,06	38,68	262
Итого за полдн	ик	300	18,88	11,06	46,68	362,00
Итого за день			80,83	90,29	256,52	2174,52
						T
No	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые веществ		ва (г)	Энерге- тическая
312		порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 2		-				-
День 9	E -			1	1	T
	Бутерброд с мясными кулинарными	00	10.05	c 10	22.0	107.00
	изделиями Суфле творожное со сгущенным молоком	80	10,05	6,13	22,8	187,00
	Суфле творожное со стущенным молоком					
	W V	170	23,20	12,84	34,64	352,00
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом,	200			15	60
		24	0,2	0,1		60
	Хлеб ржаной	24	1,50	0,26	11,86	60,11
Итого за завтра	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	40	1,50 3,16	0,26 0,4	11,86 19,32	60,11 93,52
Итого за завтра	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный		1,50	0,26	11,86	60,11
Итого за завтра	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	40	1,50 3,16	0,26 0,4	11,86 19,32 103,62	60,11 93,52 752,63
Итого за завтра	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный ак	40 514	1,50 3,16 38,11 1,41	0,26 0,4 19,73 6,01	11,86 19,32 103,62 8,26	60,11 93,52 752,63
Итого за завтра	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный ак Салат из свеклы отварной Рассольник ленинградский	40 514 100 250	1,50 3,16 38,11 1,41 2,7	0,26 0,4 19,73 6,01 4,3	11,86 19,32 103,62 8,26 16,8	60,11 93,52 752,63 92,8 117
Итого за завтра	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный к Салат из свеклы отварной Рассольник ленинградский Котлеты рыбные любительские	100 250 100	1,50 3,16 38,11 1,41 2,7 16,4	0,26 0,4 19,73 6,01 4,3 6,6	11,86 19,32 103,62 8,26 16,8	60,11 93,52 752,63
	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный к Салат из свеклы отварной Рассольник ленинградский Котлеты рыбные любительские Пюре картофельное (с маслом сливочным)	40 514 100 250 100 155	1,50 3,16 38,11 1,41 2,7 16,4 3,1	0,26 0,4 19,73 6,01 4,3 6,6 8,43	11,86 19,32 103,62 8,26 16,8 6	60,11 93,52 752,63 92,8 117 150
Итого за завтра ОБЕД	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	100 250 100	1,50 3,16 38,11 1,41 2,7 16,4	0,26 0,4 19,73 6,01 4,3 6,6	11,86 19,32 103,62 8,26 16,8	60,11 93,52 752,63 92,8 117
	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный к Салат из свеклы отварной Рассольник ленинградский Котлеты рыбные любительские Пюре картофельное (с маслом сливочным)	100 250 100 155 100	1,50 3,16 38,11 1,41 2,7 16,4 3,1 0,40	0,26 0,4 19,73 6,01 4,3 6,6 8,43 0,40	11,86 19,32 103,62 8,26 16,8 6 18,54 9,80	60,11 93,52 752,63 92,8 117 150 170,25 47,00
	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный ак Салат из свеклы отварной Рассольник ленинградский Котлеты рыбные любительские Пюре картофельное (с маслом сливочным) Плоды или ягоды свежие (яблоко) Компот из свежих плодов или ягод (груша)	40 514 100 250 100 155	1,50 3,16 38,11 1,41 2,7 16,4 3,1	0,26 0,4 19,73 6,01 4,3 6,6 8,43	11,86 19,32 103,62 8,26 16,8 6	60,11 93,52 752,63 92,8 117 150
	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный ак Салат из свеклы отварной Рассольник ленинградский Котлеты рыбные любительские Пюре картофельное (с маслом сливочным) Плоды или ягоды свежие (яблоко) Компот из свежих плодов или ягод (груша) Хлеб пшеничный	100 250 100 155 100 200 40	1,50 3,16 38,11 1,41 2,7 16,4 3,1 0,40 0,16 3,16	0,26 0,4 19,73 6,01 4,3 6,6 8,43 0,40	11,86 19,32 103,62 8,26 16,8 6 18,54 9,80	60,11 93,52 752,63 92,8 117 150 170,25 47,00 98,00 93,52
ОБЕД	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный ак Салат из свеклы отварной Рассольник ленинградский Котлеты рыбные любительские Пюре картофельное (с маслом сливочным) Плоды или ягоды свежие (яблоко) Компот из свежих плодов или ягод (груша)	100 250 100 155 100 200 40 24	1,50 3,16 38,11 1,41 2,7 16,4 3,1 0,40 0,16 3,16 1,50	0,26 0,4 19,73 6,01 4,3 6,6 8,43 0,40 0,12 0,4 0,26	11,86 19,32 103,62 8,26 16,8 6 18,54 9,80 24,08 19,32 11,86	60,11 93,52 752,63 92,8 117 150 170,25 47,00 98,00 93,52 60,11
ОБЕД	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный ак Салат из свеклы отварной Рассольник ленинградский Котлеты рыбные любительские Пюре картофельное (с маслом сливочным) Плоды или ягоды свежие (яблоко) Компот из свежих плодов или ягод (груша) Хлеб пшеничный	100 250 100 155 100 200 40	1,50 3,16 38,11 1,41 2,7 16,4 3,1 0,40 0,16 3,16	0,26 0,4 19,73 6,01 4,3 6,6 8,43 0,40 0,12 0,4	11,86 19,32 103,62 8,26 16,8 6 18,54 9,80 24,08 19,32	60,11 93,52 752,63 92,8 117 150 170,25 47,00 98,00 93,52
	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный ак Салат из свеклы отварной Рассольник ленинградский Котлеты рыбные любительские Пюре картофельное (с маслом сливочным) Плоды или ягоды свежие (яблоко) Компот из свежих плодов или ягод (груша) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 250 100 155 100 200 40 24	1,50 3,16 38,11 1,41 2,7 16,4 3,1 0,40 0,16 3,16 1,50	0,26 0,4 19,73 6,01 4,3 6,6 8,43 0,40 0,12 0,4 0,26	11,86 19,32 103,62 8,26 16,8 6 18,54 9,80 24,08 19,32 11,86	60,11 93,52 752,63 92,8 117 150 170,25 47,00 98,00 93,52 60,11
ОБЕД Итого за обед	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный ак Салат из свеклы отварной Рассольник ленинградский Котлеты рыбные любительские Пюре картофельное (с маслом сливочным) Плоды или ягоды свежие (яблоко) Компот из свежих плодов или ягод (груша) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Соки овощные, фруктовые и ягодные	100 250 100 155 100 200 40 24	1,50 3,16 38,11 1,41 2,7 16,4 3,1 0,40 0,16 3,16 1,50	0,26 0,4 19,73 6,01 4,3 6,6 8,43 0,40 0,12 0,4 0,26	11,86 19,32 103,62 8,26 16,8 6 18,54 9,80 24,08 19,32 11,86	60,11 93,52 752,63 92,8 117 150 170,25 47,00 98,00 93,52 60,11
ОБЕД	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный ак Салат из свеклы отварной Рассольник ленинградский Котлеты рыбные любительские Пюре картофельное (с маслом сливочным) Плоды или ягоды свежие (яблоко) Компот из свежих плодов или ягод (груша) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 250 100 155 100 200 40 24	1,50 3,16 38,11 1,41 2,7 16,4 3,1 0,40 0,16 3,16 1,50 28,83	0,26 0,4 19,73 6,01 4,3 6,6 8,43 0,40 0,12 0,4 0,26 26,52	11,86 19,32 103,62 8,26 16,8 6 18,54 9,80 24,08 19,32 11,86 114,66	60,11 93,52 752,63 92,8 117 150 170,25 47,00 98,00 93,52 60,11
ОБЕД Итого за обед	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный ак Салат из свеклы отварной Рассольник ленинградский Котлеты рыбные любительские Пюре картофельное (с маслом сливочным) Плоды или ягоды свежие (яблоко) Компот из свежих плодов или ягод (груша) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Соки овощные, фруктовые и ягодные	40 514 100 250 100 155 100 200 40 24 969	1,50 3,16 38,11 1,41 2,7 16,4 3,1 0,40 0,16 3,16 1,50 28,83	0,26 0,4 19,73 6,01 4,3 6,6 8,43 0,40 0,12 0,4 0,26 26,52	11,86 19,32 103,62 8,26 16,8 6 18,54 9,80 24,08 19,32 11,86 114,66	60,11 93,52 752,63 92,8 117 150 170,25 47,00 98,00 93,52 60,11 828,68
ОБЕД Итого за обед ПОЛДНИК	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный ак Салат из свеклы отварной Рассольник ленинградский Котлеты рыбные любительские Пюре картофельное (с маслом сливочным) Плоды или ягоды свежие (яблоко) Компот из свежих плодов или ягод (груша) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый) Булочка молочная	40 514 100 250 100 155 100 200 40 24 969 200 100	1,50 3,16 38,11 1,41 2,7 16,4 3,1 0,40 0,16 3,16 1,50 28,83	0,26 0,4 19,73 6,01 4,3 6,6 8,43 0,40 0,12 0,4 0,26 26,52 0,4 1,95	11,86 19,32 103,62 8,26 16,8 6 18,54 9,80 24,08 19,32 11,86 114,66	60,11 93,52 752,63 92,8 117 150 170,25 47,00 98,00 93,52 60,11 828,68
ОБЕД Итого за обед	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный ак Салат из свеклы отварной Рассольник ленинградский Котлеты рыбные любительские Пюре картофельное (с маслом сливочным) Плоды или ягоды свежие (яблоко) Компот из свежих плодов или ягод (груша) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый) Булочка молочная	40 514 100 250 100 155 100 200 40 24 969	1,50 3,16 38,11 1,41 2,7 16,4 3,1 0,40 0,16 3,16 1,50 28,83	0,26 0,4 19,73 6,01 4,3 6,6 8,43 0,40 0,12 0,4 0,26 26,52	11,86 19,32 103,62 8,26 16,8 6 18,54 9,80 24,08 19,32 11,86 114,66	60,11 93,52 752,63 92,8 117 150 170,25 47,00 98,00 93,52 60,11 828,68

$N_{\underline{0}}$		Macca	Пище	вые вещест	ва (Г)	Энерге-
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	тическая
1	2	3	4	5	6	7
еделя 2		•				•
ень 10	In 6					1
	Бутерброд с сыром (с маслом сливочным)					
		50	6,16	7,79	14,83	154
	Каша жидкая молочная (ячневая с маслом					
ЗАВТРАК	сливочным)	210	7,31	10,98	39,2	286
3/1D1171IK	Плоды или ягоды свежие (груша)					
		100	0,4	0,3	10,3	47
	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
r		587	15 75	10.27	90.10	505.77
Ітого за завтра	ак	567	15,75	19,37	89,19	595,76
	Салат из белокачанной капусты (с			l		
	морковью)		a =-			
	• '	60	0,79	1,95	3,88	36,24
	Салат из квашенной капусты (с 1 марта)	60	1,02	3	5,07	51,4
	Суп с бобовыми	200	6,24	3,84	12,57	136,75
ОБЕД	Птица или кролик отварные (в суп)	15 155	3,51 3,69	1,07	0,05 36.75	39,3 242,77
	Рис отварной (с маслом) Печень по-строгановски	110	15,75	12,89	3,52	213,25
	Компот из свежих плодов или ягод	110	13,13	12,07	3,34	213,23
	(яблоко)	200	0.16	0.15	22.00	07.5
	Хлеб ржаной	200 48	0,16 3,03	0,16 0,53	23,88 23,73	97,6 120.23
Ітого за обед	алео ржанои	48 848	34,19	32,44	109,45	937,54
того за обед		UTU	J T ,17	J2,77	107,43	731,37
	Кефир,ацидофилин, простокваша,					
	простокваша, ряженка, айран (ряженка)	200	5,8	5	0	100
поллник			7 X	.)	8	100
полдник		200			_	2/11/67
, ,	Булочка школьная	100	8,35	3,2	44,85	241,67 341.67
гого за полдн	Булочка школьная ик				_	241,67 341,67 1874,97
ПОЛДНИК Ітого за полдн Ітого за день :	Булочка школьная ик	100	8,35 14,15	3,2 8,20	44,85 52,85	341,67
Того за полдн	Булочка школьная ик	100	8,35 14,15 64,09	3,2 8,20 60,01	44,85 52,85 251,49	341,67 1874,97
того за полдн	Булочка школьная ик	100	8,35 14,15 64,09	3,2 8,20	44,85 52,85 251,49	341,67 1874,97 Энерге-
Того за полдн Того за день :	Булочка школьная ик	100 300	8,35 14,15 64,09	3,2 8,20 60,01	44,85 52,85 251,49 ва (г)	341,67 1874,97 Энерге- тическая
гого за полдн гого за день : №	Булочка школьная ик	100 300 Macca	8,35 14,15 64,09	3,2 8,20 60,01	44,85 52,85 251,49	341,67 1874,97 Энерге- тическая
того за полдн : анэд вс отот Мо	Булочка школьная ик	100 300 Macca	8,35 14,15 64,09	3,2 8,20 60,01	44,85 52,85 251,49 ва (г)	341,67 1874,97 Энерге-
того за полдн того за день : № рец. 1 еделя 2	Булочка школьная ик Прием пищи, наименование блюда	100 300 Масса порции	8,35 14,15 64,09 Пище	3,2 8,20 60,01 вые вещест	44,85 52,85 251,49 Βα (Γ)	341,67 1874,97 Энерге- тическая ценность (ккал
того за полдн того за день : № рец. 1 еделя 2	Булочка школьная ик Прием пищи, наименование блюда	100 300 Масса порции	8,35 14,15 64,09 Пище	3,2 8,20 60,01 вые вещест	44,85 52,85 251,49 Βα (Γ)	341,67 1874,97 Энерге- тическая ценность (ккал
того за полдн того за день : № рец. 1 еделя 2	Булочка школьная ик Прием пищи, наименование блюда	100 300 Масса порции	8,35 14,15 64,09 Пище	3,2 8,20 60,01 вые вещест	44,85 52,85 251,49 Βα (Γ)	341,67 1874,97 Энерге- тическая ценность (ккал
того за полдн того за день : № рец. 1 еделя 2	Булочка школьная ик Прием пищи, наименование блюда	100 300 Масса порции	8,35 14,15 64,09 Пище Б	3,2 8,20 60,01 вые вещест Ж	44,85 52,85 251,49 ва (г) У	341,67 1874,97 Энерге- тическая ценность (ккал
Того за полдн (того за день : № рец. 1 (еделя 2 ень 11	Булочка школьная ик Прием пищи, наименование блюда 2 Овощи натуральные свежие (огурец)	100 300 Масса порции 3	8,35 14,15 64,09 Пище Б 4	3,2 8,20 60,01 вые вещест Ж 5	44,85 52,85 251,49 Βα (Γ) У 6	341,67 1874,97 Энергетическая ценность (ккал 7
Того за полдн Того за день : № рец. 1 Іеделя 2	Булочка школьная ик Прием пищи, наименование блюда 2 Овощи натуральные свежие (огурец) Омлет натуральный (с маслом сливочным) Сосиски, сардельки отварные	100 300 Масса порции 3 60 155	8,35 14,15 64,09 Пище Б 4 0,42 15,18	3,2 8,20 60,01 вые вещест Ж 5	44,85 52,85 251,49 Βα (Γ) У 6 1,14 3,27	341,67 1874,97 Энергетическая ценность (ккал 7
того за полдн того за день : № рец. 1 еделя 2 ень 11	Булочка школьная ик Прием пищи, наименование блюда 2 Овощи натуральные свежие (огурец) Омлет натуральный (с маслом сливочным) Сосиски, сардельки отварные Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом,	100 300 Масса порции 3 60 155 50	8,35 14,15 64,09 Пище Б 4 0,42 15,18 5,71	3,2 8,20 60,01 вые вещест Ж 5 0,06 20,53 11,92	44,85 52,85 251,49 Ba (r) y 6 1,14 3,27 0,18	341,67 1874,97 Энергетическая ценность (ккал 7 7,2 256,58 131
того за полдн того за день : № рец. 1 еделя 2 ень 11	Булочка школьная ик Прием пищи, наименование блюда 2 Овощи натуральные свежие (огурец) Омлет натуральный (с маслом сливочным) Сосиски, сардельки отварные Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом	100 300 Масса порции 3 60 155 50 200	8,35 14,15 64,09 Пище Б 4 0,42 15,18 5,71 0,2	3,2 8,20 60,01 вые вещест Ж 5 0,06 20,53 11,92	44,85 52,85 251,49 Ba (r) y 6 1,14 3,27 0,18	341,67 1874,97 Энергетическая ценность (ккал) 7 7,2 256,58 131 60
того за полдн того за день : № рец. 1 еделя 2 ень 11 ЗАВТРАК	Булочка школьная ик Прием пищи, наименование блюда 2 Овощи натуральные свежие (огурец) Омлет натуральный (с маслом сливочным) Сосиски, сардельки отварные Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом Хлеб пшеничный	Масса порции 3 60 155 50 200 40	8,35 14,15 64,09 Пище Б 4 0,42 15,18 5,71 0,2 3,16	3,2 8,20 60,01 вые вещест Ж 5 0,06 20,53 11,92 0,1 0,4	44,85 52,85 251,49 Βα (Γ) У 6 1,14 3,27 0,18 15 19,32	341,67 1874,97 Энергетическая ценность (ккал 7 7,2 256,58 131 60 93,52
Того за полдн (того за день : № рец. 1 (еделя 2 ень 11	Булочка школьная ик Прием пищи, наименование блюда 2 Овощи натуральные свежие (огурец) Омлет натуральный (с маслом сливочным) Сосиски, сардельки отварные Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом Хлеб пшеничный	100 300 Масса порции 3 60 155 50 200	8,35 14,15 64,09 Пище Б 4 0,42 15,18 5,71 0,2	3,2 8,20 60,01 вые вещест Ж 5 0,06 20,53 11,92	44,85 52,85 251,49 Ba (r) y 6 1,14 3,27 0,18	341,67 1874,97 Энергетическая ценность (ккал 7 7,2 256,58 131
того за полдн того за день : № рец. 1 еделя 2 ень 11 ЗАВТРАК	Булочка школьная ик Прием пищи, наименование блюда 2 Овощи натуральные свежие (огурец) Омлет натуральный (с маслом сливочным) Сосиски, сардельки отварные Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом Хлеб пшеничный	Масса порции 3 60 155 50 200 40	8,35 14,15 64,09 Пище Б 4 0,42 15,18 5,71 0,2 3,16	3,2 8,20 60,01 вые вещест Ж 5 0,06 20,53 11,92 0,1 0,4	44,85 52,85 251,49 Βα (Γ) У 6 1,14 3,27 0,18 15 19,32	341,67 1874,97 Энергетическая ценность (ккал 7 7,2 256,58 131 60 93,52
того за полдн того за день : № рец. 1 еделя 2 ень 11 ЗАВТРАК	Булочка школьная ик Прием пищи, наименование блюда 2 Овощи натуральные свежие (огурец) Омлет натуральный (с маслом сливочным) Сосиски, сардельки отварные Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом Хлеб пшеничный	100 300 Масса порции 3 60 155 50 200 40 505	8,35 14,15 64,09 Пище Б 4 0,42 15,18 5,71 0,2 3,16 24,67	3,2 8,20 60,01 вые вещест Ж 5 0,06 20,53 11,92 0,1 0,4 33,01	44,85 52,85 251,49 Ba (Γ) y 6 1,14 3,27 0,18 15 19,32 38,91	341,67 1874,97 Энергетическая ценность (ккал 7 7,2 256,58 131 60 93,52 548,3
того за полдн того за день : № рец. 1 еделя 2 ень 11 ЗАВТРАК	Булочка школьная ик Прием пищи, наименование блюда 2 Овощи натуральные свежие (огурец) Омлет натуральный (с маслом сливочным) Сосиски, сардельки отварные Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом Хлеб пшеничный ак Салат картофельный с соленными огурцами и зеленым горошком	Масса порции 3 60 155 50 200 40	8,35 14,15 64,09 Пище Б 4 0,42 15,18 5,71 0,2 3,16	3,2 8,20 60,01 вые вещест Ж 5 0,06 20,53 11,92 0,1 0,4	44,85 52,85 251,49 Βα (Γ) У 6 1,14 3,27 0,18 15 19,32	341,67 1874,97 Энергетическая ценность (ккал 7 7,2 256,58 131 60 93,52
того за полдн того за день : № рец. 1 еделя 2 ень 11	Булочка школьная ик Прием пищи, наименование блюда 2 Овощи натуральные свежие (огурец) Омлет натуральный (с маслом сливочным) Сосиски, сардельки отварные Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом Хлеб пшеничный	100 300 Масса порции 3 60 155 50 200 40 505	8,35 14,15 64,09 Пище Б 4 0,42 15,18 5,71 0,2 3,16 24,67	3,2 8,20 60,01 вые вещест Ж 5 0,06 20,53 11,92 0,1 0,4 33,01	44,85 52,85 251,49 Ba (Γ) y 6 1,14 3,27 0,18 15 19,32 38,91	341,67 1874,97 Энергетическая ценность (ккал 7 7,2 256,58 131 60 93,52 548,3
того за полдн того за день : № рец. 1 еделя 2 ень 11 ЗАВТРАК	Булочка школьная ик Прием пищи, наименование блюда 2 Овощи натуральные свежие (огурец) Омлет натуральный (с маслом сливочным) Сосиски, сардельки отварные Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом Хлеб пшеничный ак Салат картофельный с соленными огурцами и зеленым горошком	100 300 Масса порции 3 60 155 50 200 40 505	8,35 14,15 64,09 Пище Б 4 0,42 15,18 5,71 0,2 3,16 24,67	3,2 8,20 60,01 вые вещест Ж 5 0,06 20,53 11,92 0,1 0,4 33,01	44,85 52,85 251,49 Ba (r) y 6 1,14 3,27 0,18 15 19,32 38,91	341,67 1874,97 Энергетическая ценность (ккал 7 7,2 256,58 131 60 93,52 548,3
того за полдн гого за день : № рец. 1 еделя 2 ень 11	Булочка школьная ик Прием пищи, наименование блюда 2 Овощи натуральные свежие (огурец) Омлет натуральный (с маслом сливочным) Сосиски, сардельки отварные Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом Хлеб пшеничный ак Салат картофельный с соленными огурцами и зеленым горошком Суп молочный с макаронными изделиями	100 300 Масса порции 3 60 155 50 200 40 505	8,35 14,15 64,09 Пище Б 4 0,42 15,18 5,71 0,2 3,16 24,67	3,2 8,20 60,01 вые вещест Ж 5 0,06 20,53 11,92 0,1 0,4 33,01	44,85 52,85 251,49 Ba (r) y 6 1,14 3,27 0,18 15 19,32 38,91 5,55 17,96	341,67 1874,97 Энергетическая ценность (ккал 7 7,2 256,58 131 60 93,52 548,3
того за полдн того за день : № рец. 1 еделя 2 ень 11 ЗАВТРАК	Булочка школьная ик Прием пищи, наименование блюда 2 Овощи натуральные свежие (огурец) Омлет натуральный (с маслом сливочным) Сосиски, сардельки отварные Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом Хлеб пшеничный ак Салат картофельный с соленными огурцами и зеленым горошком Суп молочный с макаронными изделиями Котлеты рубленные из птицы или кролика	100 300 Масса порции 3 60 155 50 200 40 505	8,35 14,15 64,09 Пище Б 4 0,42 15,18 5,71 0,2 3,16 24,67	3,2 8,20 60,01 вые вещест Ж 5 0,06 20,53 11,92 0,1 0,4 33,01	44,85 52,85 251,49 Ba (r) y 6 1,14 3,27 0,18 15 19,32 38,91 5,55 17,96	341,67 1874,97 Энергетическая ценность (ккал 7 7,2 256,58 131 60 93,52 548,3
того за полдн того за день : № рец. 1 еделя 2 ень 11 ЗАВТРАК	Булочка школьная ик Прием пищи, наименование блюда 2 Овощи натуральные свежие (огурец) Омлет натуральный (с маслом сливочным) Сосиски, сардельки отварные Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом Хлеб пшеничный ак Салат картофельный с соленными огурцами и зеленым горошком Суп молочный с макаронными изделиями Котлеты рубленные из птицы или кролика	100 300 Масса порции 3 60 155 50 200 40 505	8,35 14,15 64,09 Пище Б 4 0,42 15,18 5,71 0,2 3,16 24,67	3,2 8,20 60,01 вые вещест Ж 5 0,06 20,53 11,92 0,1 0,4 33,01 3,7 4,75 9,5	44,85 52,85 251,49 Ba (r) y 6 1,14 3,27 0,18 15 19,32 38,91 5,55 17,96 16,4	341,67 1874,97 Энергетическая ценность (ккал 7 7,2 256,58 131 60 93,52 548,3 59,7 150 220
того за полдн того за день : № рец. 1 еделя 2 ень 11 ЗАВТРАК	Булочка школьная ик Прием пищи, наименование блюда 2 Овощи натуральные свежие (огурец) Омлет натуральный (с маслом сливочным) Сосиски, сардельки отварные Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом Хлеб пшеничный ак Салат картофельный с соленными огурцами и зеленым горошком Суп молочный с макаронными изделиями Котлеты рубленные из птицы или кролика Капуста тушеная Компот из плодов или ягод сушенных (курага)	100 300 Масса порции 3 60 155 50 200 40 505	8,35 14,15 64,09 Пище Б 4 0,42 15,18 5,71 0,2 3,16 24,67	3,2 8,20 60,01 вые вещест Ж 5 0,06 20,53 11,92 0,1 0,4 33,01 3,7 4,75 9,5	44,85 52,85 251,49 Ba (r) y 6 1,14 3,27 0,18 15 19,32 38,91 5,55 17,96 16,4	341,67 1874,97 Энергетическая ценность (ккал 7 7,2 256,58 131 60 93,52 548,3 59,7 150 220
того за полдн того за день : № рец. 1 еделя 2 ень 11 ЗАВТРАК	Булочка школьная ик Прием пищи, наименование блюда 2 Овощи натуральные свежие (огурец) Омлет натуральный (с маслом сливочным) Сосиски, сардельки отварные Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом Хлеб пшеничный ак Салат картофельный с соленными огурцами и зеленым горошком Суп молочный с макаронными изделиями Котлеты рубленные из птицы или кролика Капуста тушеная Компот из плодов или ягод сушенных	100 300 300 Масса порции 3 60 155 50 200 40 505 60 250 100 150 200	8,35 14,15 64,09 Пище Б 4 0,42 15,18 5,71 0,2 3,16 24,67 1,07 5,47 17,36 3,1 0,44	3,2 8,20 60,01 вые вещест Ж 5 0,06 20,53 11,92 0,1 0,4 33,01 3,7 4,75 9,5 4,86 0,02	44,85 52,85 251,49 Ba (Γ)	341,67 1874,97 Энергетическая ценность (ккал 7) 7,2 256,58 131 60 93,52 548,3 59,7 150 220 112,65 113
того за полдн того за день : № рец. 1 еделя 2 ень 11	Булочка школьная ик Прием пищи, наименование блюда 2 Овощи натуральные свежие (огурец) Омлет натуральный (с маслом сливочным) Сосиски, сардельки отварные Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом Хлеб пшеничный ак Салат картофельный с соленными огурцами и зеленым горошком Суп молочный с макаронными изделиями Котлеты рубленные из птицы или кролика Капуста тушеная Компот из плодов или ягод сушенных (курага) Хлеб пшеничный	100 300 300 Масса порции 3 60 155 50 200 40 505 60 250 100 150 200 200	8,35 14,15 64,09 Пище Б 4 0,42 15,18 5,71 0,2 3,16 24,67 1,07 5,47 17,36 3,1 0,44 1,58	3,2 8,20 60,01 вые вещест Ж 5 0,06 20,53 11,92 0,1 0,4 33,01 3,7 4,75 9,5 4,86 0,02 0,2	44,85 52,85 251,49 Ba (Γ)	341,67 1874,97 Энергетическая ценность (ккал 7 7,2 256,58 131 60 93,52 548,3 59,7 150 220 112,65 113 46,76
того за полдн того за день : № рец. 1 еделя 2 ень 11 ЗАВТРАК	Булочка школьная ик Прием пищи, наименование блюда 2 Овощи натуральные свежие (огурец) Омлет натуральный (с маслом сливочным) Сосиски, сардельки отварные Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом Хлеб пшеничный ак Салат картофельный с соленными огурцами и зеленым горошком Суп молочный с макаронными изделиями Котлеты рубленные из птицы или кролика Капуста тушеная Компот из плодов или ягод сушенных (курага)	100 300 Масса порции 3 60 155 50 200 40 505 60 250 100 150 200 20 48	8,35 14,15 64,09 Пище Б 4 0,42 15,18 5,71 0,2 3,16 24,67 1,07 5,47 17,36 3,1 0,44 1,58 3,03	3,2 8,20 60,01 вые вещест Ж 5 0,06 20,53 11,92 0,1 0,4 33,01 3,7 4,75 9,5 4,86 0,02 0,2 0,53	44,85 52,85 251,49 Ba (Γ)	341,67 1874,97 Энергетическая ценность (ккал 7 7,2 256,58 131 60 93,52 548,3 59,7 150 220 112,65 113 46,76 120,23
того за полдн того за день : № рец. 1 еделя 2 ень 11 ЗАВТРАК	Булочка школьная ик Прием пищи, наименование блюда 2 Овощи натуральные свежие (огурец) Омлет натуральный (с маслом сливочным) Сосиски, сардельки отварные Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом Хлеб пшеничный ак Салат картофельный с соленными огурцами и зеленым горошком Суп молочный с макаронными изделиями Котлеты рубленные из птицы или кролика Капуста тушеная Компот из плодов или ягод сушенных (курага) Хлеб пшеничный	100 300 300 Масса порции 3 60 155 50 200 40 505 60 250 100 150 200 200	8,35 14,15 64,09 Пище Б 4 0,42 15,18 5,71 0,2 3,16 24,67 1,07 5,47 17,36 3,1 0,44 1,58	3,2 8,20 60,01 вые вещест Ж 5 0,06 20,53 11,92 0,1 0,4 33,01 3,7 4,75 9,5 4,86 0,02 0,2	44,85 52,85 251,49 Ba (Γ)	341,67 1874,97 Энергетическая ценность (ккал 7 7,2 256,58 131 60 93,52 548,3 59,7 150 220 112,65 113 46,76
того за полдн того за день : № рец. 1 еделя 2 ень 11 ЗАВТРАК	Булочка школьная ик Прием пищи, наименование блюда 2 Овощи натуральные свежие (огурец) Омлет натуральный (с маслом сливочным) Сосиски, сардельки отварные Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом Хлеб пшеничный ак Салат картофельный с соленными огурцами и зеленым горошком Суп молочный с макаронными изделиями Котлеты рубленные из птицы или кролика Капуста тушеная Компот из плодов или ягод сушенных (курага) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 300 Масса порции 3 60 155 50 200 40 505 60 250 100 150 200 20 48	8,35 14,15 64,09 Пище Б 4 0,42 15,18 5,71 0,2 3,16 24,67 1,07 5,47 17,36 3,1 0,44 1,58 3,03	3,2 8,20 60,01 вые вещест Ж 5 0,06 20,53 11,92 0,1 0,4 33,01 3,7 4,75 9,5 4,86 0,02 0,2 0,53	44,85 52,85 251,49 Ba (Γ)	341,67 1874,97 Энергетическая ценность (ккал 7 7,2 256,58 131 60 93,52 548,3 59,7 150 220 112,65 113 46,76 120,23
Того за полдн Того за день : No рец. 1 1 1 2 1 2 2 2 3 3 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Булочка школьная ик Прием пищи, наименование блюда 2 Овощи натуральные свежие (огурец) Омлет натуральный (с маслом сливочным) Сосиски, сардельки отварные Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом Хлеб пшеничный ак Салат картофельный с соленными огурцами и зеленым горошком Суп молочный с макаронными изделиями Котлеты рубленные из птицы или кролика Капуста тушеная Компот из плодов или ягод сушенных (курага) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Соки овощные, фруктовые и ягодные	100 300 300 Масса порции 3 60 155 50 200 40 505 60 250 100 150 200 20 48 828	8,35 14,15 64,09 Пище Б 4 0,42 15,18 5,71 0,2 3,16 24,67 1,07 5,47 17,36 3,1 0,44 1,58 3,03 32,05	3,2 8,20 60,01 вые вещест Ж 5 0,06 20,53 11,92 0,1 0,4 33,01 3,7 4,75 9,5 4,86 0,02 0,2 0,53 23,56	44,85 52,85 251,49 Ba (r) y 6 1,14 3,27 0,18 15 19,32 38,91 5,55 17,96 16,4 14,14 27,77 9,66 23,73 115,21	341,67 1874,97 Энергетическая ценность (ккал то тическая ценность (ккал то то то тическая т
Того за полдн Того за день : № рец. 1 Педеля 2 ень 11 ЗАВТРАК	Булочка школьная ик Прием пищи, наименование блюда 2 Овощи натуральные свежие (огурец) Омлет натуральный (с маслом сливочным) Сосиски, сардельки отварные Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом Хлеб пшеничный ак Салат картофельный с соленными огурцами и зеленым горошком Суп молочный с макаронными изделиями Котлеты рубленные из птицы или кролика Капуста тушеная Компот из плодов или ягод сушенных (курага) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 300 Масса порции 3 60 155 50 200 40 505 60 250 100 150 200 20 48	8,35 14,15 64,09 Пище Б 4 0,42 15,18 5,71 0,2 3,16 24,67 1,07 5,47 17,36 3,1 0,44 1,58 3,03	3,2 8,20 60,01 вые вещест Ж 5 0,06 20,53 11,92 0,1 0,4 33,01 3,7 4,75 9,5 4,86 0,02 0,2 0,53	44,85 52,85 251,49 Ba (Γ)	341,67 1874,97 Энергетическая ценность (ккал 7) 7,2 256,58 131 60 93,52 548,3 59,7 150 220 112,65 113 46,76 120,23

полдник		300	7,88	12,92	76,52	454,40
Итого за день :			64,60	69,49	230,64	1825,04
		Macca	Пищевые вещества (г)			Энерге-
№	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 2				-	-	
День 12						
	Бутерброд с сыром (без масла сливочного)	45	6,12	4,16	14,76	121
	Каша рассыпчатая (крупа гречневая)	160	8,85	9,55	39,86	280
ЗАВТРАК	Котлеты рубленные из птицы или кролика	100	17,36	9,5	16,4	220
JADITAN	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,9	113,4
	Хлеб пшеничный	52	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржаной	48	3,15	0,55	24,68	125,03
Итого за завтра	Итого за завтрак		42,37	26,25	140,75	976,33
		·			·	
Среднее значен	ние за период		67,11	65,85	250,56	1922,69

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учрежде ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 554 с., Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организациях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584 с., Сборник метода рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования - СПб.: Речь, 2008- 800 с.