

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОСУДАРСТВЕННОГО КАЗЕННОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ВОСПИТАННИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ «ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 5» Рацион питания (меню) для детей от 7 до 11 лет «Индивидуальное меню»

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГКОУ АО "Школа-интернат № 5"

Рацион питания (меню) для детей от 7 до 11 лет

пон питания (меню) для детей от 7 до тт лет

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Рацио	і н для ИНД 7-11	меню приі Неделя:		емых блю,	-	понедельник	
				Пищевые вещест		Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Вавтрак	K	200	4	10	24	050	400.44
	Каша ячневая жидкая молочная	200	4	12	31	252	182,14
	Соус клубничный_ (Зима-Весна) Чай с сахаром (Зима-Весна)	50 200			12	18 48	334,04 376,05
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	40	3		19	94	370,03
	Яблоки (Зима-Весна)	200			20	94	338,02
Итого за Завтра		690	7	12	86	506	330,02
лого за завтра Обед	ak	090	r	12	00	300	
, ood	Салат из соленых огурцов с	60		3	2	37	21,02
	Суп картофельный с горохом	200	5	4	16	152	102,03
	Курица тушенная в соусе	90	12	14	5	193	290,01
	Макароны отварные с	150	6	7	37	233	203,04
	Компот из смеси сухофруктов	200			29	120	349,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Обед	_ (800	30	28	134	955	
Полдник	Ī			. =-			
	Соки фруктовые_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
	Пряник (Зима-Весна)	100	8	14	33	291	
1того за Полдн		300	10	14	39	327	
1того за день		1 790	47	54	259	1788	
		•			_	•	(лист
<u> 'ацион: Рацион</u>	н для ИНД 7-11 Т	Неделя:		Пишови на вашает		вторник	No
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещест		Энерге-	Nº
			Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Вавтрак	(O Paris)	450	20	00	1	252	200.04
	Яйцо вареное_ (Зима-Весна)	150	29	26	1	353	209,01
	Кукуруза консервированная_	50	1	3	1	34	17,05
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	000.00
4	Яблоки_ (Зима-Весна)	200	00	00	20	94	338,02
<u> Итого за Завтра</u>	ak l	630	32	29	47	600	
Обед	Солот на крашеной колусти	60	1	3	5	53	47,01
	Салат из квашеной капусты_	200	2	4	14	202	96,01
	Рассольник ленинградский_	90	10	13	4	172	246,01
	Гуляш из отварной говядины_	150	3	3	21	128	128,03
	Картофельное пюре_Инд (Зима- Компот из свежих яблок (Зима-	200	<u> </u>	3	15	60	342,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	60	5		29	141	342,01
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Обед	Мео ржано-пшеничный_ (Зима-	800	23	23	104	835	
лого за Обед Толдник	1	000	23	23	104	633	<u> </u>
ЮЛДНИК	Соки фруктовые_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
	Печенье (Зима-Весна)	100	8	10	74	417	309,01
Итого за Пол д н		300	10	10	80	453	
	IUK		65	62	231		
Итого за день		1 730	65	02	231	1888	(лист
Рацион: Рациоі	н для ИНД 7-11	Неделя:	1		День:	среда	(JIMCI
				Пищевые вещест		Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак					1		1 10:
	Каша манная жидкая на воде с	200	8	8	43	276	181,03
	Соус смородиновый_ (Зима-	50			4	18	334,05
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Пряник_ (Зима-Весна)	60	5	8	20	175	<u> </u>
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Зима-Весна)	200			20	94	338,02
Ітого за Завтра	ак	740	15	16	113	682	
Обед					1		
	Сельдь с луком_ (Зима-Весна)	60	8	7	1	100	76,01
	Суп картофельный с фасолью_	200	11	4	7	171	102,01
	Бефстроганов из отварной	90	19	23	5	304	245,06
	Каша гречневая	150	9	6	39	248	171,14
	Напиток из плодов шиповника_	200			20	95	388,01

	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-	40	2		16	79	
Ітого за Обед		800	44	40	117	1138	
Іолдник	Company (Ourse Doors)	200				20	200.04
	Соки фруктовые_ (Зима-Весна)	200 100	<u>2</u> 4	7	6 27	36 188	389,01
По	Булочка "Домашняя"_ (Зима-	300	6	7	33	224	424,04
Ітого за Полдн Ітого за день	тик П	1 840	65	63	263	2044	
пого за день		1 040	03	03	203	2044	(лист
ацион: Рацио	н для ИНД 7-11	Неделя: 1	I		День:	четверг	(JIVICT
				Тищевые вещест		Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
автрак						•	
	Каша пшенная жидкая на воде с	200	7	13	35	287	182,11
	Соус клубничный_ (Зима-Весна)	50			4	18	334,04
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Повидло (порционно)_ (Зима-	60	3	1	12	65	
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	40	3		19	94	
	Яблоки_ (Зима-Весна)	200			20	94	338,02
того за Завтра	ак	750	13	14	102	606	
бед							
	Винегрет овощной_ (Зима-	60	1	3	5	52	67,01
	Щи из свеж капусты с	200	6	8	6	220	88,03
	Рыба жареная_Инд (Зима-	100	17	7	4	150	230,03
	Каша рисовая рассыпчатая_Инд	150	4	10	38	252	171,13
	Кисель_ (Зима-Весна)	200			32	130	359,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	40	3	1	19	94	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-	40	2		16	79	
того за Обед		790	33	28	120	977	
Іолдник	(O D	000				00	000.04
	Соки фруктовые_ (Зима-Весна)	200	2	-	6	36	389,01
	Булочка_ (Зима-Весна) Пряник (Зима-Весна)	50	4	5 21	28 50	170 437	
		150	12				
		400	18	26	84	643	
							(пист
Ітого за день	ик	400 1 940	18 64	26	84 306	643 2226	(лист
того за день	н для ИНД <i>7-</i> 11	400 1 940 Неделя : 1	18 64	26	84 306 День:	643	(лист
того за день ацион: Рацио	ик	400 1 940	18 64	26 68	84 306 День:	643 2226 пятница	,
того за день ацион: Рацион Прием пищи	н для ИНД <i>7-</i> 11	400 1 940 Неделя : 1	18 64 Г	26 68 Лищевые вещест	84 306 День :	643 2226 пятница Энерге-	Nº
того за день ацион: Рацион Прием пищи	н для ИНД <i>7-</i> 11	400 1 940 Неделя : 1	18 64 Г	26 68 Лищевые вещест	84 306 День :	643 2226 пятница Энерге-	Nº
того за день ацион: Рациоі Прием пищи	н для ИНД 7-11 Наименование блюда Макароны отварные с Яйцо вареное (Зима-Весна)	400 1 940 Неделя: - Вес блюда -	18 64 I Белки	26 68 Пищевые вещест Жиры	84 306 День: ва Углеводы	643 2226 пятница Энерге- тическая 218 94	№ рецептуры 203,03 209,01
того за день ацион: Рациоі Прием пищи	н для ИНД 7-11 Наименование блюда Макароны отварные с Яйцо вареное (Зима-Весна) Чай с сахаром (Зима-Весна)	400 1 940 Неделя: 7 Вес блюда	18 64 I Белки	26 68 Пищевые вещест Жиры	84 306 День: ва Углеводы	643 2226 пятница Энерге- тическая	№ рецептуры 203,03
того за день ацион: Рациоі Прием пищи	н для ИНД 7-11 Наименование блюда Макароны отварные с Яйцо вареное (Зима-Весна)	400 1 940 Неделя: - Вес блюда -	18 64 I Белки	26 68 Пищевые вещест Жиры	84 306 День: ва Углеводы	643 2226 пятница Энерге- тическая 218 94	№ рецептуры 203,03 209,01
того за день ацион: Рациоі Прием пищи	н для ИНД 7-11 Наименование блюда Макароны отварные с Яйцо вареное (Зима-Весна) Чай с сахаром (Зима-Весна)	400 1 940 Неделя: 7 Вес блюда -	18 64 Г Белки 6 8	26 68 Пищевые вещест Жиры	84 306 День: ва Углеводы 37	643 2226 пятница Энерге- тическая 218 94 48	№ рецептуры 203,03 209,01
того за день ацион: Рациоі Прием пищи автрак	н для ИНД 7-11 Наименование блюда Макароны отварные с Яйцо вареное (Зима-Весна) Чай с сахаром (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Яблоки (Зима-Весна)	400 1 940 Неделя: 7 Вес блюда -	18 64 Г Белки 6 8	26 68 Пищевые вещест Жиры	84 306 День: ва Углеводы 37 12 14	643 2226 пятница Энерге- тическая 218 94 48 71	№ рецептуры 203,03 209,01 376,05
того за день ацион: Рацион Прием пищи автрак того за Завтра	н для ИНД 7-11 Наименование блюда Макароны отварные с Яйцо вареное (Зима-Весна) Чай с сахаром_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) Яблоки_ (Зима-Весна) ак	400 1 940 Неделя: 7 Вес блюда — 150 40 200 30 200	18 64 I Белки 6 8	26 68 Пищевые вещест Жиры 5 7	84 306 День: ва Углеводы 37 12 14 20	643 2226 пятница Энерге- тическая 218 94 48 71 94 525	№ рецептуры 203,03 209,01 376,05
того за день ацион: Рацион Прием пищи автрак того за Завтра	н для ИНД 7-11 Наименование блюда Макароны отварные с Яйцо вареное (Зима-Весна) Чай с сахаром (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из свеклы с яблоками	400 1 940 Неделя: 7 Вес блюда - 150 40 200 30 200 620	18 64 І Г Белки 6 8 2 16	26 68 Пищевые вещест Жиры 5 7	84 306 День: ва Углеводы 37 12 14 20 83	643 2226 пятница Энерге- тическая 218 94 48 71 94 525	№ рецептуры 203,03 209,01 376,05 338,02
того за день ацион: Рацион Прием пищи автрак того за Завтра	н для ИНД 7-11 Наименование блюда Макароны отварные с Яйцо вареное (Зима-Весна) Чай с сахаром (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из свеклы с яблоками Суп картофельный с	400 1 940 Неделя: - Вес блюда - 150 40 200 30 200 620	18 64 І Г Белки 6 8 2 16	26 68 Пищевые вещест Жиры 5 7	84 306 День: ва Углеводы 37 12 14 20 83	643 2226 Пятница Энерге- тическая 218 94 48 71 94 525	№ рецептуры 203,03 209,01 376,05 338,02 54,01 108,03
того за день ацион: Рацион Прием пищи автрак того за Завтра	н для ИНД 7-11 Наименование блюда Макароны отварные с Яйцо вареное (Зима-Весна) Чай с сахаром (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из свеклы с яблоками Суп картофельный с Курица тушенная в соусе	400 1 940 Неделя: - Вес блюда - 150 40 200 30 200 620 60 200 90	18 64 Белки 6 8 2 16 1 5	26 68 Пищевые вещест Жиры 5 7 12 3 6 14	84 306 День: ва Углеводы 37 12 14 20 83 7 24 5	643 2226 Пятница Энерге- тическая 218 94 48 71 94 525	№ рецептуры 203,03 209,01 376,05 338,02 54,01 108,03 290,01
того за день ацион: Рацион Прием пищи автрак того за Завтра	н для ИНД 7-11 Наименование блюда Макароны отварные с Яйцо вареное (Зима-Весна) Чай с сахаром (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из свеклы с яблоками Суп картофельный с Курица тушенная в соусе Гороховое пюре с маслом Инд	400 1 940 Неделя:	18 64 І Г Белки 6 8 2 16	26 68 Пищевые вещест Жиры 5 7	84 306 День: ва Углеводы 37 12 14 20 83 7 24 5 35	643 2226 Пятница Энергетическая 218 94 48 71 94 525 59 165 193 251	№ рецептуры 203,03 209,01 376,05 338,02 54,01 108,03 290,01 199,1
того за день ацион: Рацион Прием пищи автрак того за Завтра	н для ИНД 7-11 Наименование блюда Макароны отварные с Яйцо вареное (Зима-Весна) Чай с сахаром (Зима-Весна) Яблоки (Зима-Весна) яблоки (Зима-Весна) ак Салат из свеклы с яблоками Суп картофельный с Курица тушенная в соусе Гороховое пюре с маслом Инд Компот из смеси сухофруктов	400 1 940 Неделя:	18 64 Белки 6 8 2 16 1 5 12	26 68 Пищевые вещест Жиры 5 7 12 3 6 14	84 306 День: ва Углеводы 37 12 14 20 83 7 24 5 35 29	643 2226 Пятница Энергетическая 218 94 48 71 94 525 59 165 193 251	№ рецептуры 203,03 209,01 376,05 338,02 54,01 108,03 290,01
того за день ацион: Рацион Прием пищи автрак того за Завтра	н для ИНД 7-11 Наименование блюда Макароны отварные с Яйцо вареное (Зима-Весна) Чай с сахаром (Зима-Весна) Яблоки (Зима-Весна) Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из свеклы с яблоками Суп картофельный с Курица тушенная в соусе Гороховое пюре с маслом Инд Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	400 1 940 Неделя:	18 64 Белки 6 8 2 16 1 5 12 17	26 68 Пищевые вещест Жиры 5 7 12 3 6 14	84 306 День: ва Углеводы 37 12 14 20 83 7 24 5 35 29 29	643 2226 ПЯТНИЦА Энергетическая 218 94 48 71 94 525 59 165 193 251 120 141	№ рецептуры 203,03 209,01 376,05 338,02 54,01 108,03 290,01 199,1
того за день ацион: Рацион Прием пищи автрак того за Завтра бед	н для ИНД 7-11 Наименование блюда Макароны отварные с Яйцо вареное (Зима-Весна) Чай с сахаром (Зима-Весна) Яблоки (Зима-Весна) яблоки (Зима-Весна) ак Салат из свеклы с яблоками Суп картофельный с Курица тушенная в соусе Гороховое пюре с маслом Инд Компот из смеси сухофруктов	400 1 940 Неделя:	18 64 Белки 6 8 2 16 1 5 12 17	26 68 Пищевые вещест Жиры 5 7 12 12 3 6 14 5	84 306 День: ва Углеводы 37 12 14 20 83 7 24 5 35 29 29 16	643 2226 ПЯТНИЦА Энергетическая 218 94 48 71 94 525 59 165 193 251 120 141 79	№ рецептуры 203,03 209,01 376,05 338,02 54,01 108,03 290,01 199,1
того за день ацион: Рацион Прием пищи автрак того за Завтра бед	н для ИНД 7-11 Наименование блюда Макароны отварные с Яйцо вареное (Зима-Весна) Чай с сахаром (Зима-Весна) Яблоки (Зима-Весна) Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из свеклы с яблоками Суп картофельный с Курица тушенная в соусе Гороховое пюре с маслом Инд Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	400 1 940 Неделя:	18 64 Белки 6 8 2 16 1 5 12 17	26 68 Пищевые вещест Жиры 5 7 12 3 6 14	84 306 День: ва Углеводы 37 12 14 20 83 7 24 5 35 29 29	643 2226 ПЯТНИЦА Энергетическая 218 94 48 71 94 525 59 165 193 251 120 141	№ рецептуры 203,03 209,01 376,05 338,02 54,01 108,03 290,01 199,1
того за день ацион: Рацион Прием пищи автрак того за Завтра бед	н для ИНД 7-11 Наименование блюда Макароны отварные с Яйцо вареное (Зима-Весна) Чай с сахаром (Зима-Весна) Яблоки (Зима-Весна) яблоки (Зима-Весна) ак Салат из свеклы с яблоками Суп картофельный с Курица тушенная в соусе Гороховое пюре с маслом Инд Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	400 1 940 Неделя: 4 Вес блюда 150 40 200 30 200 620 60 200 90 150 200 60 40 800	18 64 Белки 6 8 2 16 1 5 12 17	26 68 Пищевые вещест Жиры 5 7 12 12 3 6 14 5	84 306 День: ва Углеводы 37 12 14 20 83 7 24 5 35 29 29 16 145	643 2226 ПЯТНИЦА Энергетическая 218 94 48 71 94 525 59 165 193 251 120 141 79 1008	№ рецептуры 203,03 209,01 376,05 338,02 54,01 108,03 290,01 199,1 349,01
того за день ацион: Рацион Прием пищи автрак того за Завтра бед	н для ИНД 7-11 Наименование блюда Макароны отварные с Яйцо вареное (Зима-Весна) Чай с сахаром (Зима-Весна) Яблоки (Зима-Весна) яблоки (Зима-Весна) ак Салат из свеклы с яблоками Суп картофельный с Курица тушенная в соусе Гороховое пюре с маслом Инд Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	400 1 940 Неделя: 4 Вес блюда 150 40 200 30 200 620 60 200 90 150 200 60 40 800	18 64 Белки 6 8 2 16 1 5 12 17 5 2 42	26 68 Пищевые вещест Жиры 5 7 12 12 3 6 14 5	84 306 День: ва Углеводы 37 12 14 20 83 7 24 5 35 29 29 16 145	643 2226 ПЯТНИЦА Энергетическая 218 94 48 71 94 525 59 165 193 251 120 141 79 1008	№ рецептуры 203,03 209,01 376,05 338,02 54,01 108,03 290,01 199,1
того за день ацион: Рацион Прием пищи автрак того за Завтра бед того за Обед	н для ИНД 7-11 Наименование блюда Макароны отварные с Яйцо вареное (Зима-Весна) Чай с сахаром (Зима-Весна) Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из свеклы с яблоками Суп картофельный с Курица тушенная в соусе Гороховое пюре с маслом Инд Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	400 1 940 Неделя: 1 Вес блюда 150 40 200 30 200 620 60 200 90 150 200 60 40 800	18 64 Белки 6 8 2 16 1 5 12 17 5 2 42 2 8	26 68 Пищевые вещест Жиры 5 7 12 12 3 6 14 5	84 306 День: ва Углеводы 37 12 14 20 83 7 24 5 35 29 29 16 145	643 2226 ПЯТНИЦА Энергетическая 218 94 48 71 94 525 59 165 193 251 120 141 79 1008	№ рецептуры 203,03 209,01 376,05 338,02 54,01 108,03 290,01 199,1 349,01
того за день ацион: Рацион Прием пищи автрак того за Завтра бед того за Обед олдник	н для ИНД 7-11 Наименование блюда Макароны отварные с Яйцо вареное (Зима-Весна) Чай с сахаром (Зима-Весна) Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из свеклы с яблоками Суп картофельный с Курица тушенная в соусе Гороховое пюре с маслом Инд Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	400 1 940 Неделя: Вес блюда 150 40 200 30 200 620 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300	18 64 Белки 6 8 2 16 1 5 12 17 5 2 42 2 8 10	26 68 Пищевые вещест Жиры 5 7 12 12 3 6 14 5	84 306 День: ва Углеводы 37 12 14 20 83 7 24 5 35 29 29 16 145 6 33 39	643 2226 ПЯТНИЦА Энергетическая 218 94 48 71 94 525 59 165 193 251 120 141 79 1008 36 291 327	№ рецептуры 203,03 209,01 376,05 338,02 54,01 108,03 290,01 199,1 349,01
того за день ацион: Рацион Прием пищи автрак того за Завтра бед того за Обед олдник	н для ИНД 7-11 Наименование блюда Макароны отварные с Яйцо вареное (Зима-Весна) Чай с сахаром (Зима-Весна) Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из свеклы с яблоками Суп картофельный с Курица тушенная в соусе Гороховое пюре с маслом Инд Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	400 1 940 Неделя: 1 Вес блюда 150 40 200 30 200 620 60 200 90 150 200 60 40 800	18 64 Белки 6 8 2 16 1 5 12 17 5 2 42 2 8	26 68 Пищевые вещест Жиры 5 7 12 12 3 6 14 5	84 306 День: ва Углеводы 37 12 14 20 83 7 24 5 35 29 29 16 145	643 2226 ПЯТНИЦА Энергетическая 218 94 48 71 94 525 59 165 193 251 120 141 79 1008	№ рецептуры 203,03 209,01 376,05 338,02 54,01 108,03 290,01 199,1 349,01
того за день ацион: Рацион Прием пищи автрак того за Завтра бед того за Обед олдник того за День	н для ИНД 7-11 Наименование блюда Макароны отварные с Яйцо вареное (Зима-Весна) Чай с сахаром (Зима-Весна) Яблоки (Зима-Весна) яблоки (Зима-Весна) ак Салат из свеклы с яблоками Суп картофельный с Курица тушенная в соусе Гороховое пюре с маслом Инд Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	400 1 940 Неделя: А Вес блюда 150 40 200 30 200 620 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300 1 720	18 64 Белки 6 8 2 16 1 5 12 17 5 2 42 2 8 10 68	26 68 Пищевые вещест Жиры 5 7 12 12 3 6 14 5	84 306 День: ва Углеводы 37 12 14 20 83 7 24 5 35 29 29 16 145 6 33 39 267	643 2226 ПЯТНИЦА Энергетическая 218 94 48 71 94 525 59 165 193 251 120 141 79 1008 36 291 327 1860	№ peцептуры 203,03 209,01 376,05 338,02 54,01 108,03 290,01 199,1 349,01
того за день ацион: Рацион Прием пищи автрак того за Завтра бед того за Обед олдник того за День	н для ИНД 7-11 Наименование блюда Макароны отварные с Яйцо вареное (Зима-Весна) Чай с сахаром (Зима-Весна) Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из свеклы с яблоками Суп картофельный с Курица тушенная в соусе Гороховое пюре с маслом Инд Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	400 1 940 Неделя: Вес блюда 150 40 200 30 200 620 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300	18 64 Белки 6 8 2 16 1 5 12 17 5 2 42 2 8 10 68	26 68 Пищевые вещест Жиры 5 7 12 3 6 14 5 28	84 306 День: ва Углеводы 37 12 14 20 83 7 24 5 35 29 29 16 145 6 33 39 267	643 2226 ПЯТНИЦА Энергетическая 218 94 48 71 94 525 59 165 193 251 120 141 79 1008 36 291 327 1860	№ рецептуры 203,03 209,01 376,05 338,02 54,01 108,03 290,01 199,1 349,01 (лист
того за день ацион: Рацион Прием пищи автрак того за Завтра бед того за Обед олдник того за День ацион: Рацион	н для ИНД 7-11 Наименование блюда Макароны отварные с Яйцо вареное (Зима-Весна) Чай с сахаром (Зима-Весна) Яблоки (Зима-Весна) яблоки (Зима-Весна) ак Салат из свеклы с яблоками Суп картофельный с Курица тушенная в соусе Гороховое пюре с маслом Инд Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	400 1 940 Неделя: А Вес блюда 150 40 200 30 200 620 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300 1 720	18 64 Белки 6 8 2 16 1 5 12 17 5 2 42 2 8 10 68	26 68 Пищевые вещест Жиры 5 7 12 12 3 6 14 5 14 14 54	84 306 День: ва Углеводы 12 14 20 83 7 24 5 35 29 29 16 145 6 33 39 267	643 2226 ПЯТНИЦА Энергетическая 218 94 48 71 94 525 59 165 193 251 120 141 79 1008 36 291 327 1860 ПОНЕДЕЛЬНИК ЭНЕРГЕ-	№ рецептуры 203,03 209,01 376,05 338,02 54,01 108,03 290,01 199,1 349,01 (лист
того за день ацион: Рацион Прием пищи автрак того за Завтра бед того за Обед олдник того за Полдн того за день ацион: Рацион	н для ИНД 7-11 Наименование блюда Макароны отварные с Яйцо вареное (Зима-Весна) Чай с сахаром_ (Зима-Весна) Яблоки_ (Зима-Весна) ак Салат из свеклы с яблоками Суп картофельный с Курица тушенная в соусе Гороховое пюре с маслом_Инд Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима- Соки фруктовые_ (Зима-Весна) Пряник_ (Зима-Весна) ник н для ИНД 7-11	400 1 940	18 64 Белки 6 8 2 16 1 5 12 17 5 2 42 2 8 10 68	26 68 Пищевые вещест Жиры 5 7 12 3 6 14 5 28	84 306 День: ва Углеводы 37 12 14 20 83 7 24 5 35 29 29 16 145 6 33 39 267	643 2226 ПЯТНИЦА Энергетическая 218 94 48 71 94 525 59 165 193 251 120 141 79 1008 36 291 327 1860	№ рецептуры 203,03 209,01 376,05 338,02 54,01 108,03 290,01 199,1 349,01 (лист
того за день ацион: Рацион Прием пищи автрак того за Завтра бед того за Обед олдник того за Полдн того за день ацион: Рацион	н для ИНД 7-11 Наименование блюда Макароны отварные с Яйцо вареное (Зима-Весна) Чай с сахаром (Зима-Весна) Яблоки (Зима-Весна) яблоки (Зима-Весна) ак Салат из свеклы с яблоками Суп картофельный с Курица тушенная в соусе Гороховое пюре с маслом Инд Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна) Пряник (Зима-Весна) Пряник (Зима-Весна) Ник Н для ИНД 7-11 Наименование блюда	400 1 940 Неделя: 1 Вес блюда 150 40 200 30 200 620 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300 1 720 Неделя: 2 Вес блюда	18 64 Белки 6 8 2 16 1 5 12 17 5 2 42 2 8 10 68	26 68 Лищевые вещест Жиры 5 7 12 3 6 14 5 28 14 14 54	84 306 День: ва Углеводы 37 12 14 20 83 7 24 5 35 29 29 16 145 6 33 39 267 День: ва Углеводы	643 2226 ПЯТНИЦА Энергетическая 218 94 48 71 94 525 59 165 193 251 120 141 79 1008 36 291 327 1860 понедельник Энергетическая	№ рецептуры 203,03 209,01 376,05 338,02 54,01 108,03 290,01 199,1 349,01 (лист
того за день Рацион: Рацион Прием пищи Гавтрак Рацион за Завтра Обед Рацион: Рацион Рацион: Рацион Прием пищи	н для ИНД 7-11 Наименование блюда Макароны отварные с Яйцо вареное (Зима-Весна) Чай с сахаром (Зима-Весна) Яблоки (Зима-Весна) яблоки (Зима-Весна) ак Салат из свеклы с яблоками Суп картофельный с Курица тушенная в соусе Гороховое пюре с маслом Инд Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна) Тряник (Зима-Весна) Пряник (Зима-Весна) ник Н для ИНД 7-11 Наименование блюда	400 1 940 Неделя: 1 Вес блюда 150 40 200 30 200 620 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300 1 720 Неделя: 2 Вес блюда	18 64 Белки 6 8 2 16 1 5 12 17 5 2 42 2 8 10 68	26 68 Пищевые вещест Жиры 5 7 12 12 3 6 14 5 14 14 54	84 306 День: ва Углеводы 37 12 14 20 83 7 24 5 35 29 29 16 145 6 33 39 267 День: ва Углеводы	643 2226 ПЯТНИЦА Энергетическая 218 94 48 71 94 525 59 165 193 251 120 141 79 1008 36 291 327 1860 ПОНЕДЕЛЬНИК Энергетическая	№ рецептуры 203,03 209,01 376,05 338,02 54,01 108,03 290,01 199,1 349,01 (лист
того за день Рацион: Рацион Прием пищи Гавтрак Рацион за Завтра Обед Рацион: Рацион Рацион: Рацион Прием пищи	н для ИНД 7-11 Наименование блюда Макароны отварные с Яйцо вареное (Зима-Весна) Чай с сахаром (Зима-Весна) Яблоки (Зима-Весна) яблоки (Зима-Весна) ак Салат из свеклы с яблоками Суп картофельный с Курица тушенная в соусе Гороховое пюре с маслом Инд Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна) Пряник (Зима-Весна) ник н для ИНД 7-11 Наименование блюда Каша пшеничная жидкая Соус вишневый (Зима-Весна)	400 1 940 Неделя: 1 Вес блюда 150 40 200 30 200 620 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300 1 720 Неделя: 2 Вес блюда	18 64 Белки 6 8 2 16 1 5 12 17 5 2 42 2 8 10 68	26 68 Лищевые вещест Жиры 5 7 12 3 6 14 5 28 14 14 54	84 306 День: ва Углеводы 37 12 14 20 83 7 24 5 35 29 29 16 145 6 33 39 267 День: ва Углеводы 34	643 2226 ПЯТНИЦА Энергетическая 218 94 48 71 94 525 59 165 193 251 120 141 79 1008 36 291 327 1860 ПОНЕДЕЛЬНИК Энергетическая	№ рецептуры 203,03 209,01 376,05 338,02 54,01 108,03 290,01 199,1 349,01 (лист № рецептуры 182,13 334,03
того за день Рацион: Рацион Прием пищи Вавтрак Ттого за Завтра Обед Ттого за Обед Полдник Ттого за Полдн Ттого за день Рацион: Рацион Прием пищи	н для ИНД 7-11 Наименование блюда Макароны отварные с Яйцо вареное (Зима-Весна) Чай с сахаром (Зима-Весна) Яблоки (Зима-Весна) як Салат из свеклы с яблоками Суп картофельный с Курица тушенная в соусе Гороховое пюре с маслом Инд Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна) Пряник (Зима-Весна) ник Н для ИНД 7-11 Наименование блюда Каша пшеничная жидкая Соус вишневый (Зима-Весна) Чай с сахаром (Зима-Весна)	400 1 940 Неделя: 4 Вес блюда 150 40 200 30 200 620 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300 1 720 Неделя: 2 Вес блюда	18 64 Г Белки 6 8 2 16 15 12 17 5 2 42 2 8 10 68	26 68 Пищевые вещест Жиры 5 7 12 3 6 14 5 28 14 14 54 Пищевые вещест Жиры 11	84 306 День: ва Углеводы 37 12 14 20 83 7 24 5 35 29 29 16 145 6 33 39 267 День: ва Углеводы 34 4 12	643 2226 ПЯТНИЦА Энергетическая 218 94 48 71 94 525 59 165 193 251 120 141 79 1008 36 291 327 1860 ПОНЕДЕЛЬНИК Энергетическая 252 18 48	№ рецептуры 203,03 209,01 376,05 338,02 54,01 108,03 290,01 199,1 349,01 (лист № рецептуры 182,13
Прием пищи Вавтрак Итого за Завтра Обед Полдник Итого за Полднитого за день Рацион: Рацион	н для ИНД 7-11 Наименование блюда Макароны отварные с Яйцо вареное (Зима-Весна) Чай с сахаром (Зима-Весна) Яблоки (Зима-Весна) яблоки (Зима-Весна) ак Салат из свеклы с яблоками Суп картофельный с Курица тушенная в соусе Гороховое пюре с маслом Инд Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна) Пряник (Зима-Весна) ник н для ИНД 7-11 Наименование блюда Каша пшеничная жидкая Соус вишневый (Зима-Весна)	400 1 940 Неделя: 1 Вес блюда 150 40 200 30 200 620 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300 1 720 Неделя: 2 Вес блюда	18 64 Белки 6 8 2 16 1 5 12 17 5 2 42 2 8 10 68	26 68 Лищевые вещест Жиры 5 7 12 3 6 14 5 28 14 14 54	84 306 День: ва Углеводы 37 12 14 20 83 7 24 5 35 29 29 16 145 6 33 39 267 День: ва Углеводы 34	643 2226 ПЯТНИЦА Энергетическая 218 94 48 71 94 525 59 165 193 251 120 141 79 1008 36 291 327 1860 ПОНЕДЕЛЬНИК Энергетическая	№ рецептуры 203,03 209,01 376,05 338,02 54,01 108,03 290,01 199,1 349,01 (лист № рецептуры 182,13 334,03

Итого за Завтра Обед	ак						
Обед		710	10	15	94	570	
				1	•	1	•
	Икра из баклажанов с луком_	60	11	10	3	105	
	Рассольник ленинградский_	200	2	4	14	202	96,01
	Курица тушенная в соусе_	90	12	14	5	193	290,01
	Каша рисовая рассыпчатая_Инд	150	4	10	38	252	171,13
	Компот из свежих яблок_ (Зима- Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	200 60	5		15 29	60 141	342,01
		40	2		16	79	
Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-	800	26	38	120	1032	
итого за обед Полдник	-	800	20	30	120	1032	<u>. </u>
ПОЛДПИК	Соки фруктовые (Зима-Весна)	200	2	I	6	36	389.01
	Ватрушка с повидлом_Инд	100	9	9	69	385	410,07
Итого за Полдн		300	11	9	75	421	410,07
Итого за день		1 810	47	62	289	2023	
- Herri				<u> </u>			(лис
Рацион: Рацио	н для ИНД 7-11	Неделя:	2		День:	вторник	•
Приом пиши	Наименование блюда	Вес блюда	I	Пищевые вещест	ва	Энерге-	Nº
Прием пищи	паименование олюда	вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептурь
Завтрак							
	Каша ячневая жидкая молочная	200	4	12	31	252	182,14
	Соус клубничный_ (Зима-Весна)	50			4	18	334,04
	Яйцо вареное_ (Зима-Весна)	40	8	7		94	209,01
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Зима-Весна)	200			20	94	338,02
Итого за Завтра	ак	720	14	19	81	577	1
Обед				1			
	Винегрет овощной_ (Зима-	60	1	3	5	52	67,01
	Суп картофельный с	200	2	2	15	82	103,01
	Гуляш из отварной говядины_	90	10	13	4	172	246,01
	Каша гречневая	150	9	6	39	248	171,14
	Компот из смеси сухофруктов_	200			29	120	349,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	29	24	137	894	
Полдник				T		1	
	Соки фруктовые_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
	Пряник_ (Зима-Весна)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдн	ник	300	10	14	39	327	
Итого за день		1 820	53		257		
				57	201	1798	(====
Poursour Pourso	u ang MUD 7 44			5/	•		(лис
Рацион: Рацио	н для ИНД 7-11	Неделя:	2	-	День:	среда	
Рацион: Рацио Прием пищи	н для ИНД 7-11 Наименование блюда	Неделя: Вес блюда	2 	Пищевые вещест	День: ва	среда Энерге-	Nº
Прием пищи			2	-	День:	среда	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	2 Г Белки	Пищевые вещесті Жиры	День: ва Углеводы	среда Энерге- тическая	№ рецептурь
Прием пищи	Наименование блюда Каша овсяная жидкая на воде с	Вес блюда 200	2 	Пищевые вещест	День: ва Углеводы 34	среда Энерге- тическая	№ рецептурь 182,12
Прием пищи	Наименование блюда Каша овсяная жидкая на воде с Соус смородиновый_ (Зима-	Вес блюда 200 50	2 Г Белки	Пищевые вещесті Жиры	День: ва Углеводы 34 4	среда	№ рецептурь 182,12 334,05
Прием пищи	Наименование блюда Каша овсяная жидкая на воде с Соус смородиновый_ (Зима- Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	Вес блюда - 200 50 200	2 Белки 8	Пищевые вещести Жиры	День: ва Углеводы 34 4 12	среда	№ рецептурь 182,12
Прием пищи	Наименование блюда Каша овсяная жидкая на воде с Соус смородиновый_ (Зима- Чай с сахаром_ (Зима-Весна) Повидло (порционно)_ (Зима-	Вес блюда 200 50 200 60	2 Г Белки	Пищевые вещесті Жиры	День: ва Углеводы 34 4 12 12	среда Энерге- тическая 278 18 48 65	№ рецептурь 182,12 334,05 376,05
Прием пищи	Наименование блюда Каша овсяная жидкая на воде с Соус смородиновый_ (Зима- Чай с сахаром_ (Зима-Весна) Повидло (порционно)_ (Зима- Яблоки_ (Зима-Весна)	200 50 200 60 200	2 Белки 8	Пищевые вещести Жиры	День: ва Углеводы 34 4 12 12 20	среда Энерге- тическая 278 18 48 65 94	№ рецептурь 182,12 334,05
Прием пищи	Наименование блюда Каша овсяная жидкая на воде с Соус смородиновый_ (Зима- Чай с сахаром_ (Зима-Весна) Повидло (порционно)_ (Зима- Яблоки_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	Вес блюда 200 50 200 60	2 Белки 8 3	Пищевые вещесті Жиры 13 1	День: ва Углеводы 34 4 12 12 20 14	среда Энергетическая 278 18 48 65 94 71	№ рецептурь 182,12 334,05 376,05
Прием пищи Завтрак Итого за Завтра	Наименование блюда Каша овсяная жидкая на воде с Соус смородиновый_ (Зима- Чай с сахаром_ (Зима-Весна) Повидло (порционно)_ (Зима- Яблоки_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	200 50 200 60 200 30	2 Белки 8	Пищевые вещести Жиры	День: ва Углеводы 34 4 12 12 20	среда Энерге- тическая 278 18 48 65 94	№ рецептурь 182,12 334,05 376,05
Прием пищи Завтрак Итого за Завтра	Наименование блюда Каша овсяная жидкая на воде с Соус смородиновый_ (Зима- Чай с сахаром_ (Зима-Весна) Повидло (порционно)_ (Зима- Яблоки_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) ак	200 50 200 60 200 30	2 Белки 8 3	Пищевые вещесті Жиры 13 1	День: ва Углеводы 34 4 12 12 20 14	среда Энергетическая 278 18 48 65 94 71	№ рецептурь 182,12 334,05 376,05
Прием пищи Завтрак Итого за Завтра	Наименование блюда Каша овсяная жидкая на воде с Соус смородиновый_ (Зима- Чай с сахаром_ (Зима-Весна) Повидло (порционно)_ (Зима- Яблоки_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	200 50 200 60 200 30 740	2 Белки 8 3	Пищевые вещесті Жиры 13 1 1 14	День: ва Углеводы 34 4 12 12 20 14 96	среда	№ рецептуры 182,12 334,05 376,05
Прием пищи Завтрак Итого за Завтра	Наименование блюда Каша овсяная жидкая на воде с Соус смородиновый (Зима- Чай с сахаром (Зима-Весна) Повидло (порционно) (Зима- Яблоки (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с	200 50 200 60 200 30 740	2 Белки 8 3 2 13	Пищевые вещесті Жиры 13 1 1 14	День: ва Углеводы 34 4 12 12 20 14 96	среда	№ рецептуры 182,12 334,05 376,05 338,02 21,02
Прием пищи Завтрак Итого за Завтра	Наименование блюда Каша овсяная жидкая на воде с Соус смородиновый_ (Зима- Чай с сахаром_ (Зима-Весна) Повидло (порционно)_ (Зима- Яблоки_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с Бефстроганов из отварной	200 50 200 60 200 30 740 60 200	2 Белки 8 3 2 13	Пищевые вещесті Жиры 13 1 1 14 3 4	День: ва Углеводы 34 4 12 12 20 14 96	среда	№ рецептуры 182,12 334,05 376,05 338,02 21,02 83,01
Прием пищи Завтрак Итого за Завтра	Наименование блюда Каша овсяная жидкая на воде с Соус смородиновый_ (Зима- Чай с сахаром_ (Зима-Весна) Повидло (порционно)_ (Зима- Яблоки_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с Бефстроганов из отварной Гороховое пюре с маслом_Инд	Вес блюда 200 50 200 60 200 30 740 60 200 90 150	2 Белки 8 3 2 13	Пищевые вещесті Жиры 13 1 1 14 3 4 18	День: ва Углеводы 34 4 12 12 20 14 96 2 13 3 3 35	среда	№ рецептуры 182,12 334,05 376,05 338,02 21,02 83,01 245,01
Прием пищи Завтрак Итого за Завтра	Наименование блюда Каша овсяная жидкая на воде с Соус смородиновый_ (Зима- Чай с сахаром_ (Зима-Весна) Повидло (порционно)_ (Зима- Яблоки_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с Бефстроганов из отварной	Вес блюда 200 50 200 60 200 30 740 60 200 90	2 Белки 8 3 2 13	Пищевые вещесті Жиры 13 1 1 14 3 4 18	День: ва Углеводы 34 4 12 12 20 14 96	среда Энергетическая 278 18 48 65 94 71 574 37 96 241 251	№ рецептуры 182,12 334,05 376,05 338,02 21,02 83,01 245,01 199,1
Прием пищи Завтрак Итого за Завтра	Наименование блюда Каша овсяная жидкая на воде с Соус смородиновый_ (Зима- Чай с сахаром_ (Зима-Весна) Повидло (порционно)_ (Зима- Яблоки_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с Бефстроганов из отварной Гороховое пюре с маслом_Инд Напиток из плодов шиповника	Вес блюда 200 50 200 60 200 30 740 60 200 90 150 200	2 Белки 8 3 2 13 2 15 17	Пищевые вещесті Жиры 13 1 1 14 3 4 18	День: Ва Углеводы 34 4 12 12 20 14 96 2 13 3 35 20	среда Энергетическая 278 18 48 65 94 71 574 37 96 241 251 95	№ рецептуры 182,12 334,05 376,05 338,02 21,02 83,01 245,01 199,1
Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Обед	Наименование блюда Каша овсяная жидкая на воде с Соус смородиновый (Зима- Чай с сахаром (Зима-Весна) Повидло (порционно) (Зима- Яблоки (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с Бефстроганов из отварной Гороховое пюре с маслом Инд Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	Вес блюда 200 50 200 60 200 30 740 60 200 90 150 200 60	2 Белки 8 3 2 13 2 15 17	Пищевые вещесті Жиры 13 1 1 14 3 4 18	День: ва Углеводы 34 4 12 12 20 14 96 2 13 3 3 35 20 29	среда Энергетическая 278 18 48 65 94 71 574 37 96 241 251 95 141	№ рецептуры 182,12 334,05 376,05 338,02 21,02 83,01 245,01 199,1
Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Обед	Наименование блюда Каша овсяная жидкая на воде с Соус смородиновый (Зима- Чай с сахаром (Зима-Весна) Повидло (порционно) (Зима- Яблоки (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с Бефстроганов из отварной Гороховое пюре с маслом Инд Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	Вес блюда 200 50 200 60 200 30 740 60 200 90 150 200 60 40	2 Белки 8 3 2 13 2 15 17 5 2	Пищевые вещесті Жиры 13 1 14 3 4 18 5	День: ва Углеводы 34 4 12 12 20 14 96 2 13 3 3 35 20 29 16	среда Энергетическая 278 18 48 65 94 71 574 37 96 241 251 95 141 79	№ рецептуры 182,12 334,05 376,05 338,02 21,02 83,01 245,01 199,1
Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Обед	Наименование блюда Каша овсяная жидкая на воде с Соус смородиновый_ (Зима- Чай с сахаром_ (Зима-Весна) Повидло (порционно)_ (Зима- Яблоки_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с Бефстроганов из отварной Гороховое пюре с маслом_Инд Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-	Вес блюда 200 50 200 60 200 30 740 60 200 90 150 200 60 40	2 Белки 8 3 2 13 2 15 17 5 2	Пищевые вещесті Жиры 13 1 14 3 4 18 5	День: ва Углеводы 34 4 12 12 20 14 96 2 13 3 3 35 20 29 16	среда Энергетическая 278 18 48 65 94 71 574 37 96 241 251 95 141 79	№ рецептуры 182,12 334,05 376,05 338,02 21,02 83,01 245,01 199,1
Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Обед	Наименование блюда Каша овсяная жидкая на воде с Соус смородиновый_ (Зима- Чай с сахаром_ (Зима-Весна) Повидло (порционно)_ (Зима- Яблоки_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с Бефстроганов из отварной Гороховое пюре с маслом_Инд Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-	Вес блюда 200 50 200 60 200 30 740 60 200 90 150 200 60 40 800	2 Белки 8 3 2 13 2 15 17 5 2 41	Пищевые вещесті Жиры 13 1 14 3 4 18 5	День: Ва Углеводы 34 4 12 12 20 14 96 2 13 3 35 20 29 16 118	среда Энергетическая 278 18 48 65 94 71 574 37 96 241 251 95 141 79 940	№ рецептуры 182,12 334,05 376,05 338,02 21,02 83,01 245,01 199,1 388,01
Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник	Наименование блюда Каша овсяная жидкая на воде с Соус смородиновый (Зима- Чай с сахаром (Зима-Весна) Повидло (порционно) (Зима- Яблоки (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с Бефстроганов из отварной Гороховое пюре с маслом Инд Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	Вес блюда 200 50 200 60 200 30 740 60 200 90 150 200 60 40 800	2 Белки 8 3 2 13 2 15 17 5 2 41 2 8	Пищевые вещесті Жиры 13 1 14 14 3 4 18 5 30	День: Ва Углеводы 34 4 12 12 20 14 96 2 13 3 35 20 29 16 118	среда Энергетическая 278 18 48 65 94 71 574 37 96 241 251 95 141 79 940 36 291	№ рецептуры 182,12 334,05 376,05 338,02 21,02 83,01 245,01 199,1 388,01
Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Обед Полдник Итого за Полдн	Наименование блюда Каша овсяная жидкая на воде с Соус смородиновый (Зима- Чай с сахаром (Зима-Весна) Повидло (порционно) (Зима- Яблоки (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с Бефстроганов из отварной Гороховое пюре с маслом Инд Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	Вес блюда 200 50 200 60 200 30 740 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300	2 Белки 8 3 2 13 2 15 17 5 2 41 2 8 10	Пищевые вещесті Жиры 13 14 14 3 4 18 5 30 14 14	День: ва Углеводы 34 4 12 12 20 14 96 2 13 3 35 20 29 16 118 6 33 39	среда Энергетическая 278 18 48 65 94 71 574 37 96 241 251 95 141 79 940 36 291 327	№ рецептуры 182,12 334,05 376,05 338,02 21,02 83,01 245,01 199,1 388,01
Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник	Наименование блюда Каша овсяная жидкая на воде с Соус смородиновый (Зима- Чай с сахаром (Зима-Весна) Повидло (порционно) (Зима- Яблоки (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с Бефстроганов из отварной Гороховое пюре с маслом Инд Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	Вес блюда 200 50 200 60 200 30 740 60 200 90 150 200 60 40 800	2 Белки 8 3 2 13 2 15 17 5 2 41 2 8	Пищевые вещесті Жиры 13 1 14 14 3 4 18 5 30	День: Ва Углеводы 34 4 12 12 20 14 96 2 13 3 35 20 29 16 118	среда Энергетическая 278 18 48 65 94 71 574 37 96 241 251 95 141 79 940 36 291	№ рецептуры 182,12 334,05 376,05 338,02 21,02 83,01 245,01 199,1 388,01 389,01
Прием пищи Вавтрак Итого за Завтра Обед Полдник Итого за Полднитого за день	Наименование блюда Каша овсяная жидкая на воде с Соус смородиновый (Зима- Чай с сахаром (Зима-Весна) Повидло (порционно) (Зима- Яблоки (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Бефстроганов из отварной Гороховое пюре с маслом Инд Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	Вес блюда 200 50 200 60 200 30 740 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300 1 840	2 Белки 8 3 2 13 2 15 17 5 2 41 2 8 10 64	Пищевые вещесті Жиры 13 14 14 3 4 18 5 30 14 14	День: ва Углеводы 34 4 12 12 20 14 96 2 13 3 35 20 29 16 118 6 33 39 253	среда Энергетическая 278 18 48 65 94 71 574 37 96 241 251 95 141 79 940 36 291 327 1841	№ рецептуры 182,12 334,05 376,05 338,02 21,02 83,01 245,01 199,1 388,01
Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Обед Полдник Итого за Полднитого за день	Наименование блюда Каша овсяная жидкая на воде с Соус смородиновый (Зима- Чай с сахаром (Зима-Весна) Повидло (порционно) (Зима- Яблоки (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с Бефстроганов из отварной Гороховое пюре с маслом Инд Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	Вес блюда 200 50 200 60 200 30 740 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300	2 Белки 8 3 2 13 2 15 17 5 2 41 2 8 10 64	Пищевые вещесті Жиры 13 14 14 3 4 18 5 30 14 14	День: ва Углеводы 34 4 12 12 20 14 96 2 13 3 35 20 29 16 118 6 33 39 253	среда Энергетическая 278 18 48 65 94 71 574 37 96 241 251 95 141 79 940 36 291 327	№ рецептуры 182,12 334,05 376,05 338,02 21,02 83,01 245,01 199,1 388,01 389,01

Завтрак							_
•	Яйцо вареное_ (Зима-Весна)	150	29	26		353	209,01
	Кукуруза консервированная_	60	1	4	1	41	17,05
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Зима-Весна)	200			20	94	338,02
Итого за Зав т	рак	640	32	30	47	607	
Обед							
	Салат из квашеной капусты_	60	1	3	5	53	47,01
	Суп картофельный с фасолью с	200	6	8	7	233	102,07
	Рыба жареная Инд (Зима-	100	17	7	4	150	230,03
	Картофельное пюре_Инд (Зима-	150	3	3	21	128	128,03
	Кисель_ (Зима-Весна)	200			32	130	359,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Обе	ц	810	34	21	114	914	
Полдник					-	-	
	Соки фруктовые_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
	Булочка_ (Зима-Весна)	50	4	5	28	170	
	Пряник_ (Зима-Весна)	50	4	7	17	146	
Итого за Пол	дник	300	10	12	51	352	
Итого за день		1 750	76	63	212	1873	

Рацион: Рацион для ИНД 7-11 Неделя: 2 День: пятница

гацион. гацио	ацион. Рацион для ипд 7-11		день. пятница						
Прием пищи Наименование блюда		Вес блюда	Г	Тищевые вещест	ва	Энерге- тическая	Nº		
Присм пищи Паименование олюда	вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	рецептуры				
Завтрак									
•	Каша рисовая рассыпчатая_Инд	200	5	13	50	336	171,13		
	Соус вишневый_ (Зима-Весна)	50			4	18	334,03		
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05		
	Повидло (порционно)_ (Зима-	60	3	1	12	65			
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71			
	Яблоки_ (Зима-Весна)	200			20	94	338,02		
Итого за Завтр	ак	740	10	14	112	632			
Обед									
<u>-</u> '	Сельдь с луком_ (Зима-Весна)	60	8	7	1	100	76,01		
	Щи из квашеной капусты с	200	2	4	6	68	92,01		
	Поджарка из говядины (Зима-	90	30	14	7	190	251,01		
	Макароны отварные с	150	6	7	37	233	203,04		
	Напиток из плодов шиповника_	200			20	95	388,01		
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5		29	141			
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-	40	2		16	79			
Итого за Обед		800	53	32	116	906			
Полдник		-							
•	Соки фруктовые_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01		
	Пряник_ (Зима-Весна)	100	8	14	33	291			
Итого за Полдн	ник	300	10	14	39	327			
Итого за день		1 840	73	60	267	1865			
Итого за перио	Д	18 080	622	601	2604	19206			
Среднее значе	ние за период		62,2	60,1	260,4	1920,6			

ГКОУ АО "Школа-интернат № 5"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Рацион для ИНД 7-11 Неделя: 1 День: понедельник Nº Пищевые вещества Энерге-Прием пищи Наименование блюда Вес блюда Жиры Углеводы тическая Белки рецептуры Завтрак Каша ячневая жидкая молочная 200 4 12 31 252 182,14 Соус клубничный_ (Лето-Осень) 50 4 18 334,04 Чай с сахаром_ (Лето-Осень) 200 12 48 376,05 Хлеб пшеничный (Лето-Осень) 40 3 19 94 338,02 Яблоки (Лето-Осень) 200 20 94 Итого за Завтрак Обед 690 7 12 86 506 54 80 1 4 3 27,01 Салат из свежих помидоров со 200 5 16 152 102,03 Суп картофельный с горохом_ 4 Курица тушенная в соусе_ (Лето-90 12 14 5 193 290,01 Овощное рагу с баклажанами 150 2 3 11 93 143,01 120 349,01 Компот из смеси сухофруктов 200 29 Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень) 60 5 141

	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Обед	<u> </u>	820	27	25	109	832	
Полдник	Соки фруктовые_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01
	Пряник (Лето-Осень)	100	<u> </u>	14	33	291	309,01
Итого за Полдн		300	10	14	39	327	
Итого за <u>полд</u>	IVIK	1 810	44	51	234	1665	
тиото од дош				Ţ. Ţ.			(лист 2
Рацион: Рацио	н для ИНД 7-11	Неделя:	1		День:	вторник	`
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые веществ	а	Энерге-	Nº
	. талигеневание винеда	Бее егледа	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак	(T	450		T 00		050	000.04
	Яйцо вареное_ (Лето-Осень)	150 50	29 1	26 3	1	353 34	209,01 17,05
	Кукуруза консервированная_ Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200	ı	3	12	48	376,05
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	30	2		14	71	370,03
	Яблоки (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
Итого за Завтра		630	32	29	47	600	
Обед							•
•	Салат из свежих помидоров и	60	1	4	2	49	24,01
	Суп крестьянский _ (Лето-	200	2	5	12	209	98,01
	Гуляш из отварной говядины_	90	10	13	4	172	246,01
	Картофельное пюре_Инд (Лето-	150	3	3	21	128	128,03
	Компот из свежих яблок_ (Лето-	200	E	+	15	60	342,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	60 40	5 2	+	29 16	141 79	+
Итого за Обед	міео ржано-пшеничный <u></u> (лето-	800	23	25	99	838	
Полдник		000	20	20	- 55	000	<u> </u>
· · · · · ·	Соки фруктовые (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01
	Печенье (Лето-Осень)	100	8	10	74	417	, .
Итого за Полдн	ink	300	10	10	80	453	
Итого за день		1 730	65	64	226	1891	
							(лист 3
Рацион: Рацио	н для ИНД 7-11	Неделя:		_		среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые веществ		Энерге-	Nº
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
ISABIDAK							
P	Kalila wahhad wwikad ha bolle c	200	Q	Ω	13	276	181 03
, , -	Каша манная жидкая на воде с Соус смородиновый (Лето-	200 50	8	8	43 4	276 18	181,03 334.05
, , -	Соус смородиновый_ (Лето-	50	8	8	4	18	334,05
,			8 5	8			<u> </u>
	Соус смородиновый_ (Лето- Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	50 200 60 30	-		4 12	18 48	334,05 376,05
	Соус смородиновый_ (Лето- Чай с сахаром_ (Лето-Осень) Пряник_ (Лето-Осень) Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень) Яблоки_ (Лето-Осень)	50 200 60	5		4 12 20	18 48 175	334,05
Итого за Завтра	Соус смородиновый_ (Лето- Чай с сахаром_ (Лето-Осень) Пряник_ (Лето-Осень) Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень) Яблоки_ (Лето-Осень)	50 200 60 30	5		4 12 20 14	18 48 175 71	334,05 376,05
Итого за Завтра	Соус смородиновый_ (Лето- Чай с сахаром_ (Лето-Осень) Пряник_ (Лето-Осень) Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень) Яблоки_ (Лето-Осень)	50 200 60 30 200 740	5 2	8	4 12 20 14 20 113	18 48 175 71 94 682	334,05 376,05 338,02
Итого за Завтра	Соус смородиновый_ (Лето- Чай с сахаром_ (Лето-Осень) Пряник_ (Лето-Осень) Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень) Яблоки_ (Лето-Осень) ак Салат из свежих огурцов_ (Лето-	50 200 60 30 200 740	5 2 15	8 16	4 12 20 14 20 113	18 48 175 71 94 682	334,05 376,05 338,02
Итого за Завтра	Соус смородиновый_ (Лето- Чай с сахаром_ (Лето-Осень) Пряник_ (Лето-Осень) Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень) Яблоки_ (Лето-Осень) ак Салат из свежих огурцов_ (Лето-Суп картофельный с фасолью_	50 200 60 30 200 740	5 2 15	8 16 4 4	4 12 20 14 20 113	18 48 175 71 94 682 44 171	334,05 376,05 338,02 20,01 102,01
Итого за Завтра	Соус смородиновый (Лето- Чай с сахаром (Лето-Осень) Пряник (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень) ак Салат из свежих огурцов (Лето-Суп картофельный с фасолью Бефстроганов из отварной	50 200 60 30 200 740 60 200 90	5 2 15 1 1	8 16 4 4 23	4 12 20 14 20 113 1 7 5	18 48 175 71 94 682 44 171 304	334,05 376,05 338,02 20,01 102,01 245,06
Итого за Завтра	Соус смородиновый (Лето- Чай с сахаром (Лето-Осень) Пряник (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень) ак Салат из свежих огурцов (Лето-Суп картофельный с фасолью Бефстроганов из отварной Рагу из овощей (Лето-Осень)	50 200 60 30 200 740 60 200 90	5 2 15	8 16 4 4	4 12 20 14 20 113 1 7 5	18 48 175 71 94 682 44 171 304 120	334,05 376,05 338,02 20,01 102,01 245,06 143,01
Итого за Завтра	Соус смородиновый (Лето- Чай с сахаром (Лето-Осень) Пряник (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень) ак Салат из свежих огурцов (Лето-Суп картофельный с фасолью Бефстроганов из отварной Рагу из овощей (Лето-Осень) Напиток из плодов шиповника	50 200 60 30 200 740 60 200 90	5 2 15 1 1	8 16 4 4 23	4 12 20 14 20 113 1 7 5 18 20	18 48 175 71 94 682 44 171 304 120 95	334,05 376,05 338,02 20,01 102,01 245,06
Итого за Завтра	Соус смородиновый (Лето- Чай с сахаром (Лето-Осень) Пряник (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень) ак Салат из свежих огурцов (Лето-Суп картофельный с фасолью Бефстроганов из отварной Рагу из овощей (Лето-Осень)	50 200 60 30 200 740 60 200 90 150 200	5 2 15 1 1 19 3	8 16 4 4 23	4 12 20 14 20 113 1 7 5	18 48 175 71 94 682 44 171 304 120	334,05 376,05 338,02 20,01 102,01 245,06 143,01
Итого за Завтра Обед	Соус смородиновый (Лето- Чай с сахаром (Лето-Осень) Пряник (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень) ак Салат из свежих огурцов (Лето-Суп картофельный с фасолью Бефстроганов из отварной Рагу из овощей (Лето-Осень) Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50 200 60 30 200 740 60 200 90 150 200 60	5 2 15 1 1 19 3	8 16 4 4 23	4 12 20 14 20 113 1 7 5 18 20 29	18 48 175 71 94 682 44 171 304 120 95	334,05 376,05 338,02 20,01 102,01 245,06 143,01
Итого за Завтра Обед Итого за Обед	Соус смородиновый_ (Лето- Чай с сахаром_ (Лето-Осень) Пряник_ (Лето-Осень) Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень) Яблоки_ (Лето-Осень) ак Салат из свежих огурцов_ (Лето-Суп картофельный с фасолью_ Бефстроганов из отварной Рагу из овощей_ (Лето-Осень) Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-	50 200 60 30 200 740 60 200 90 150 200 60 40 800	5 2 15 1 19 3	8 16 4 4 23 4	4 12 20 14 20 113 1 7 5 18 20 29 16	18 48 175 71 94 682 44 171 304 120 95 141 79 954	334,05 376,05 338,02 20,01 102,01 245,06 143,01 388,01
Итого за Завтра Обед Итого за Обед	Соус смородиновый_ (Лето- Чай с сахаром_ (Лето-Осень) Пряник_ (Лето-Осень) Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень) Яблоки_ (Лето-Осень) ак Салат из свежих огурцов_ (Лето-Суп картофельный с фасолью_ Бефстроганов из отварной Рагу из овощей_ (Лето-Осень) Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-	50 200 60 30 200 740 60 200 90 150 200 60 40 800	5 2 15 1 19 3 5 2 30	8 16 4 4 23 4	4 12 20 14 20 113 1 7 5 18 20 29 16 96	18 48 175 71 94 682 44 171 304 120 95 141 79 954	334,05 376,05 338,02 20,01 102,01 245,06 143,01 388,01
Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник	Соус смородиновый_ (Лето- Чай с сахаром_ (Лето-Осень) Пряник_ (Лето-Осень) Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень) Яблоки_ (Лето-Осень) ак Салат из свежих огурцов_ (Лето-Суп картофельный с фасолью_ Бефстроганов из отварной Рагу из овощей_ (Лето-Осень) Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень) Соки фруктовые_ (Лето-Осень) Булочка "Домашняя"_ (Лето-	50 200 60 30 200 740 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100	5 2 15 1 19 3 5 2 30	8 16 4 4 23 4 35	4 12 20 14 20 113 1 7 5 18 20 29 16 96	18 48 175 71 94 682 44 171 304 120 95 141 79 954	334,05 376,05 338,02 20,01 102,01 245,06 143,01 388,01
Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник Итого за Полдн	Соус смородиновый_ (Лето- Чай с сахаром_ (Лето-Осень) Пряник_ (Лето-Осень) Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень) Яблоки_ (Лето-Осень) ак Салат из свежих огурцов_ (Лето-Суп картофельный с фасолью_ Бефстроганов из отварной Рагу из овощей_ (Лето-Осень) Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень) Соки фруктовые_ (Лето-Осень) Булочка "Домашняя"_ (Лето-	50 200 60 30 200 740 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300	5 2 15 1 19 3 5 2 30 2 4 6	8 16 4 4 23 4 35	4 12 20 14 20 113 1 7 5 18 20 29 16 96	18 48 175 71 94 682 44 171 304 120 95 141 79 954	334,05 376,05 338,02 20,01 102,01 245,06 143,01 388,01
Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник	Соус смородиновый_ (Лето- Чай с сахаром_ (Лето-Осень) Пряник_ (Лето-Осень) Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень) Яблоки_ (Лето-Осень) ак Салат из свежих огурцов_ (Лето-Суп картофельный с фасолью_ Бефстроганов из отварной Рагу из овощей_ (Лето-Осень) Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень) Соки фруктовые_ (Лето-Осень) Булочка "Домашняя"_ (Лето-	50 200 60 30 200 740 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100	5 2 15 1 19 3 5 2 30	8 16 4 4 23 4 35	4 12 20 14 20 113 1 7 5 18 20 29 16 96	18 48 175 71 94 682 44 171 304 120 95 141 79 954	334,05 376,05 338,02 20,01 102,01 245,06 143,01 388,01
Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник Итого за Полдн Итого за день	Соус смородиновый_ (Лето- Чай с сахаром_ (Лето-Осень) Пряник_ (Лето-Осень) Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень) Яблоки_ (Лето-Осень) ак Салат из свежих огурцов_ (Лето-Суп картофельный с фасолью_ Бефстроганов из отварной Рагу из овощей_ (Лето-Осень) Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень) Соки фруктовые_ (Лето-Осень) Булочка "Домашняя"_ (Лето-	50 200 60 30 200 740 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300 1 840	5 2 15 1 19 3 5 2 30 2 4 6 51	8 16 4 4 23 4 35	4 12 20 14 20 113 1 7 5 18 20 29 16 96 6 27 33 242	18 48 48 175 71 94 682 44 171 304 120 95 141 79 954 36 188 224 1860	334,05 376,05 376,05 338,02 20,01 102,01 245,06 143,01 388,01
Итого за Завтр Обед Итого за Обед Полдник Итого за Полдн Итого за день Рацион: Рацио	Соус смородиновый (Лето- Чай с сахаром (Лето-Осень) Пряник (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень) ак Салат из свежих огурцов (Лето-Суп картофельный с фасолью Бефстроганов из отварной Рагу из овощей (Лето-Осень) Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	50 200 60 30 200 740 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300 1 840	5 2 15 1 19 3 5 2 30 2 4 6 51	8 16 4 4 23 4 35 7 7 7 58	4 12 20 14 20 113 1 7 5 18 20 29 16 96 6 27 33 242	18 48 48 175 71 94 682 44 171 304 120 95 141 79 954 36 188 224 1860	334,05 376,05 376,05 338,02 20,01 102,01 245,06 143,01 388,01 389,01 424,04
Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник Итого за Полдн Итого за день	Соус смородиновый_ (Лето- Чай с сахаром_ (Лето-Осень) Пряник_ (Лето-Осень) Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень) Яблоки_ (Лето-Осень) ак Салат из свежих огурцов_ (Лето-Суп картофельный с фасолью_ Бефстроганов из отварной Рагу из овощей_ (Лето-Осень) Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень) Соки фруктовые_ (Лето-Осень) Булочка "Домашняя"_ (Лето-	50 200 60 30 200 740 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300 1 840	5 2 15 1 19 3 5 2 30 2 4 6 51	8 16 4 4 23 4 35 7 7 58	4 12 20 14 20 113 1 7 5 18 20 29 16 96 6 27 33 242	18 48 48 175 71 94 682 44 171 304 120 95 141 79 954 36 188 224 1860	334,05 376,05 338,02 20,01 102,01 245,06 143,01 388,01 389,01 424,04 (лист 4
Итого за Завтр Обед Итого за Обед Полдник Итого за Полдн Итого за день Рацион: Рацио	Соус смородиновый (Лето- Чай с сахаром (Лето-Осень) Пряник (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень) ак Салат из свежих огурцов (Лето-Суп картофельный с фасолью Бефстроганов из отварной Рагу из овощей (Лето-Осень) Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	50 200 60 30 200 740 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300 1 840	5 2 15 1 19 3 5 2 30 2 4 6 51	8 16 4 4 23 4 35 7 7 7 58	4 12 20 14 20 113 1 7 5 18 20 29 16 96 6 27 33 242	18 48 48 175 71 94 682 44 171 304 120 95 141 79 954 36 188 224 1860 четверг Энерге-	334,05 376,05 376,05 338,02 20,01 102,01 245,06 143,01 388,01 389,01 424,04
Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник Итого за Полднитого за день Рацион: Рацио	Соус смородиновый (Лето- Чай с сахаром (Лето-Осень) Пряник (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень) ак Салат из свежих огурцов (Лето-Суп картофельный с фасолью Бефстроганов из отварной Рагу из овощей (Лето-Осень) Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	50 200 60 30 200 740 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300 1 840	5 2 15 1 19 3 5 2 30 2 4 6 51	8 16 4 4 23 4 35 7 7 58	4 12 20 14 20 113 1 7 5 18 20 29 16 96 6 27 33 242	18 48 48 175 71 94 682 44 171 304 120 95 141 79 954 36 188 224 1860 четверг Энерге-	334,05 376,05 338,02 20,01 102,01 245,06 143,01 388,01 389,01 424,04 (лист 4
Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник Итого за Полднитого за день Рацион: Рацио	Соус смородиновый_ (Лето- Чай с сахаром_ (Лето-Осень) Пряник_ (Лето-Осень) Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень) Яблоки_ (Лето-Осень) ак Салат из свежих огурцов_ (Лето-Суп картофельный с фасолью_ Бефстроганов из отварной Рагу из овощей_ (Лето-Осень) Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень) Булочка "Домашняя"_ (Лето-	50 200 60 30 200 740 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300 1 840 Неделя:	5 2 15 1 19 3 5 2 30 2 4 6 51	8 16 4 4 23 4 35 7 7 58	4 12 20 14 20 113 1 7 5 18 20 29 16 96 6 27 33 242 День:	18 48 48 175 71 94 682 44 171 304 120 95 141 79 954 36 188 224 1860 четверг Энерге-тическая	334,05 376,05 338,02 20,01 102,01 245,06 143,01 388,01 389,01 424,04 (лист 4
Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник Итого за Полднитого за день Рацион: Рацио	Соус смородиновый _ (Лето- Чай с сахаром _ (Лето-Осень) Пряник _ (Лето-Осень) Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень) Яблоки _ (Лето-Осень) ак Салат из свежих огурцов _ (Лето-Осень) Бефстроганов из отварной Рагу из овощей _ (Лето-Осень) Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный _ (Лето-Осень) Булочка "Домашняя" _ (Лето-Осень) Булочка "Домашняя" _ (Лето-Осень) ик Каша пшенная жидкая на воде с Соус клубничный _ (Лето-Осень) Чай с сахаром _ (Лето-Осень)	50 200 60 30 200 740 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300 1 840 Неделя: Вес блюда	5 2 15 1 19 3 5 2 30 2 4 6 51	8 16 4 4 23 4 35 7 7 58	4 12 20 14 20 113 1 7 5 18 20 29 16 96 6 27 33 242 День:	18 48 48 175 71 94 682 44 171 304 120 95 141 79 954 36 188 224 1860 Четверг Энерге- тическая	334,05 376,05 338,02 20,01 102,01 245,06 143,01 388,01 389,01 424,04 (лист 4
Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник Итого за Полднитого за день Рацион: Рацион	Соус смородиновый _ (Лето- Чай с сахаром _ (Лето-Осень) Пряник _ (Лето-Осень) Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень) Яблоки _ (Лето-Осень) ак Салат из свежих огурцов _ (Лето-Осень) Бефстроганов из отварной Рагу из овощей _ (Лето-Осень) Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный _ (Лето-Осень) Булочка "Домашняя" _ (Лето-Осень) Булочка "Домашняя" _ (Лето-Осень) ик Каша пшенная жидкая на воде с Соус клубничный _ (Лето-Осень) Чай с сахаром _ (Лето-Осень) Повидло (порционно) _ (Лето-	50 200 60 30 200 740 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300 1 840 Неделя: Вес блюда	5 2 15 1 19 3 5 2 30 2 4 6 51 1 Белки	8 16 4 4 23 4 35 7 7 58	4 12 20 14 20 113 1 7 5 18 20 29 16 96 6 27 33 242 День: за Углеводы	18 48 48 175 71 94 682 44 1771 304 120 95 141 79 954 36 188 224 1860 Четверг Энерге- тическая	334,05 376,05 376,05 338,02 20,01 102,01 245,06 143,01 388,01 389,01 424,04 (лист 4 № рецептуры 182,11 334,04
Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник Итого за Полднитого за день Рацион: Рацион	Соус смородиновый _ (Лето- Чай с сахаром _ (Лето-Осень) Пряник _ (Лето-Осень) Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень) Яблоки _ (Лето-Осень) ак Салат из свежих огурцов _ (Лето-Осень) Бефстроганов из отварной Рагу из овощей _ (Лето-Осень) Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный _ (Лето-Осень) Булочка "Домашняя" _ (Лето-Осень) Булочка "Домашняя" _ (Лето-Осень) ик Каша пшенная жидкая на воде с Соус клубничный _ (Лето-Осень) Чай с сахаром _ (Лето-Осень) Повидло (порционно) _ (Лето-Осень) Каше пшеничный _ (Лето-Осень) Повидло (порционно) _ (Лето-Осень)	50 200 60 30 200 740 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300 1 840 Hеделя: Bec блюда	5 2 15 1 19 3 5 2 30 2 4 6 51 1	8 16 4 4 23 4 35 7 7 58 Пищевые веществ Жиры 13	4 12 20 14 20 113 1 7 5 18 20 29 16 96 6 27 33 242 День: за Углеводы 35 4 12 12	18 48 48 175 71 94 682 44 171 304 120 95 141 79 954 36 188 224 1860 Четверг Энерге- тическая 287 18 48 65 94	334,05 376,05 376,05 338,02 20,01 102,01 245,06 143,01 388,01 389,01 424,04 (лист 4 № рецептуры 182,11 334,04 376,05
Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник Итого за Полднитого за день Рацион: Рацион	Соус смородиновый _ (Лето- Чай с сахаром _ (Лето-Осень) Пряник _ (Лето-Осень) Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень) Яблоки _ (Лето-Осень) ак Салат из свежих огурцов _ (Лето-Осень) Бефстроганов из отварной Рагу из овощей _ (Лето-Осень) Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный _ (Лето-Осень) Булочка "Домашняя" _ (Лето-Осень) Булочка "Домашняя" _ (Лето-Осень) ик Каша пшенная жидкая на воде с Соус клубничный _ (Лето-Осень) Чай с сахаром _ (Лето-Осень) Повидло (порционно) _ (Лето-Осень) Яблоки _ (Лето-Осень) Яблоки _ (Лето-Осень)	50 200 60 30 200 740 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300 1 840 Неделя: Вес блюда	5 2 15 1 19 3 5 2 30 2 4 6 51 1 Белки	8 16 4 4 23 4 35 7 7 58 Пищевые веществ Жиры 13	4 12 20 14 20 113 1 7 5 18 20 29 16 96 6 27 33 242 День:	18 48 48 175 71 94 682 44 1771 304 120 95 141 79 954 36 188 224 1860 Четверг Энерге- тическая	334,05 376,05 376,05 338,02 20,01 102,01 245,06 143,01 388,01 389,01 424,04 (лист 4 № рецептуры 182,11 334,04

	Салат из свежих помидоров и	60	1	4	2	49	24,01
	Щи из свеж капусты с	200	6	8	6	220	88,03
	Рыба жареная_Инд (Лето-	100	17	7	4	150	230,03
	Каша рисовая рассыпчатая_Инд	150	4	10	38	252	171,13
	Кисель_ (Лето-Осень)	200			32	130	359,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	40	3		19	94	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Обед		790	33	29	117	974	
Полдник				•		T	T
	Соки фруктовые_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01
	Булочка_ (Лето-Осень)	50	4	5	28	170	
	Пряник (Лето-Осень)	150	12	21	50	437	
Итого за Полдн	ник	400	18	26	84	643	
Итого за день		1 940	64	69	303	2223	(5407
Рацион: Рациог	н для ИНД 7-11	Неделя:	1		День:	: пятница	(лист
				Пищевые вещест		Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Вавтрак							_
	Макароны отварные с	150	6	5	37	218	203,03
	Яйцо вареное_ (Лето-Осень)	40	8	7		94	209,01
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
/ того за Завтра	ак	620	16	12	83	525	
Обед				_		1	
	Салат из свежей капусты со	60	1	2	4	43	46,03
	Суп картофельный с	200	5	6	24	165	108,03
	Курица тушенная в соусе_ (Лето-	90	12	14	5	193	290,01
	Гороховое пюре с маслом_Инд	150	17	5	35	251	199,1
	Компот из смеси сухофруктов_	200			29	120	349,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	42	27	142	992	
Толдник				1		1	T
	Соки фруктовые_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01
	Пряник_ (Лето-Осень)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдн	ник	300	10	14	39	327	
Итого за день		1 720	68	53	264	1844	
Рашион: Рашио	н для ИНД 7-11	Неделя:	2		Лонь	: понедельник	(лист
		•		Пищевые вещесті		Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак							
	Каша пшеничная жидкая	200	6	11	34	252	182,13
	Соус вишневый_ (Лето-Осень)	50			4	18	334,03
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Пряник_ (Лето-Осень)	30	2	4	10	87	
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
1 того за Завтра	ак	710	10	15	94	570	
Обед							
	Салат из свеж помидоров со	60	1	4	3	48	27,03
	Щи из свеж капусты с	200	2	4	8	177	88,01
	Курица тушенная в соусе_ (Лето-	90	12	14	5	193	290,01
	Каша рисовая рассыпчатая_Инд	150	4	10	38	252	171,13
	Компот из свежих яблок_ (Лето-	200			15	60	342,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-	40	2		16	79	
1того за Обед		800	26	32	114	950	
				· 			
	Соки фруктовые_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01
Толдник	Ватрушка с повидлом_Инд	100	9	9	69	36 385	389,01 410,07
Толдник	Ватрушка с повидлом_Инд	100 300	9 11	9			+
Толдник Итого за Полдн	Ватрушка с повидлом_Инд	100	9		69	385	410,07
Полдник Итого за Полдн Итого за день	Ватрушка с повидлом_Инд ник	100 300 1 810	9 11 47	9	69 75 283	385 421 1941	410,07
Полдник Итого за Полдн Итого за день	Ватрушка с повидлом_Инд	100 300	9 11 47	9 56	69 75 283 День:	385 421 1941 : вторник	410,07 (лист
Полдник Итого за Полдн Итого за день	Ватрушка с повидлом_Инд ник	100 300 1 810	9 11 47 2	9 56	69 75 283 День :	385 421 1941 : вторник Энерге-	410,07 (лист
Полдник Итого за Полдн Итого за день Рацион: Рацион	Ватрушка с повидлом_Инд ник н для ИНД 7-11	100 300 1 810 Неделя :	9 11 47	9 56	69 75 283 День:	385 421 1941 : вторник	410,07 (лист

12

31

252

4

200

Каша ячневая жидкая молочная

182,14

	Соус клубничный_ (Лето-Осень)	50			4	18	334,04
	Яйцо вареное (Лето-Осень)	40	8	7		94	209,01
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Яблоки (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
Итого за Завтр	рак	720	14	19	81	577	
Обед			•	•	•	•	•
ľ	Салат из белокачанной капусты	60	1	3	2	40	45,06
	Суп картофельный с	200	2	2	15	82	103,01
	Перец сладкий фаршированный	90	7	7	8	121	286,01
	Каша гречневая	150	9	6	39	248	171,14
	Компот из смеси сухофруктов_	200	-		29	120	349,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Обед	rere primire inizerin inizin_ (viere	800	26	18	138	831	
Полдник	1	000		10	100	001	I
1.100.141	Соки фруктовые (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01
	Пряник_ (Лето-Осень)	100	8	14	33	291	000,01
Итого за Полд		300	10	14	39	327	
Итого за полд	TIPIK	1 820	50	51	258	1735	
итого за день		1 020	30	01	200	1700	(лист 8)
Ранион: Ранис	н для ИНД 7-11	Неделя:	2		Понь.	среда	(319101-0)
т ацион. т ацио				Пищевые вещест		Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак			DETIKN	илиры	этлеводы	типсокая	роцоптуры
Joan Pak	Каша овсяная жидкая на воде с	200	8	13	34	278	182,12
	Соус смородиновый (Лето-	50	O	13	4	18	334,05
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Повидло (порционно) (Лето-	60	3	1	12	65	370,03
	Яблоки (Лето-Осень)	200	J		20	94	338,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	30	2		14	71	330,02
14-0-0 00 200-0		740	13	1.1	96	574	
Итого за Завтр	рак Т	740	13	14	90	5/4	
Обед	C		1	1 0	1 0	20	07.05
	Салат из свежих овощей со	60	1	2	3	33	27,05
	Борщ с	200	2	4	13	96	83,01
	Бефстроганов из отварной	90	15	18	3	241	245,01
	Гороховое пюре с маслом_Инд	150	17	5	35	251	199,1
i	Напиток из плодов шиповника_	200			20	95	388,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Обед	<u> </u>	800	42	29	119	936	
Полдник				_			
		200	2		6	36	
-	Соки фруктовые_ (Лето-Осень)						389,01
	Пряник_ (Лето-Осень)	100	8	14	33	291	389,01
Итого за Полд	Пряник_ (Лето-Осень)	100 300	8 10	14	33 39	291 327	389,01
Итого за Полд Итого за день	Пряник_ (Лето-Осень)	100	8		33	291	
Итого за день	Пряник_ (Лето-Осень) ник	100 300 1 840	8 10 65	14	33 39 254	291 327 1837	(лист 9)
Итого за день	Пряник_ (Лето-Осень)	100 300	8 10 65	14 57	33 39 254 День:	291 327 1837 четверг	(лист 9)
Итого за день	Пряник_ (Лето-Осень) ник	100 300 1 840 Неделя :	8 10 65	14 57 Пищевые вещест	33 39 254 День :	291 327 1837 четверг Энерге-	(лист 9)
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи	Пряник_ (Лето-Осень) ник он для ИНД 7-11	100 300 1 840	8 10 65	14 57	33 39 254 День:	291 327 1837 четверг	(лист 9)
Итого за день Рацион: Рацио	Пряник_ (Лето-Осень) ник он для ИНД 7-11 Наименование блюда	100 300 1 840 Неделя: Вес блюда	8 10 65 2 Белки	14 57 Пищевые вещест Жиры	33 39 254 День :	291 327 1837 четверг Энерге- тическая	(лист 9) № рецептуры
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи	Пряник_ (Лето-Осень) ник он для ИНД 7-11 Наименование блюда Яйцо вареное_ (Лето-Осень)	100 300 1 840 Неделя: Вес блюда	8 10 65 2 Белки	14 57 Пищевые вещест Жиры 26	33 39 254 День: ва Углеводы	291 327 1837 четверг Энерге- тическая	(лист 9) № рецептуры 209,01
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи	Пряник_ (Лето-Осень) ник он для ИНД 7-11 Наименование блюда Яйцо вареное_ (Лето-Осень) Кукуруза консервированная_	100 300 1 840 Неделя: Вес блюда 150 60	8 10 65 2 Белки	14 57 Пищевые вещест Жиры	33 39 254 День: ва Углеводы	291 327 1837 четверг Энерге- тическая 353 41	(лист 9) № рецептуры 209,01 17,05
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи	Пряник_ (Лето-Осень) ник он для ИНД 7-11 Наименование блюда Яйцо вареное_ (Лето-Осень) Кукуруза консервированная_ Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	100 300 1 840 Неделя: Вес блюда 150 60 200	8 10 65 2 Белки 29 1	14 57 Пищевые вещест Жиры 26	33 39 254 День: ва Углеводы 1 1	291 327 1837 четверг Энерге- тическая 353 41 48	(лист 9) № рецептуры 209,01
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи	Пряник_ (Лето-Осень) ник он для ИНД 7-11 Наименование блюда Яйцо вареное_ (Лето-Осень) Кукуруза консервированная_ Чай с сахаром_ (Лето-Осень) Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	100 300 1 840 Неделя: Вес блюда 150 60 200 30	8 10 65 2 Белки	14 57 Пищевые вещест Жиры 26	33 39 254 День: ва Углеводы 1 12 14	291 327 1837 четверг Энерге- тическая 353 41 48 71	(лист 9) № рецептуры 209,01 17,05 376,05
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак	Пряник (Лето-Осень) ник он для ИНД 7-11 Наименование блюда Яйцо вареное (Лето-Осень) Кукуруза консервированная Чай с сахаром (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень)	100 300 1 840 Неделя: Вес блюда 150 60 200 30 200	8 10 65 2 Белки 29 1	14 57 Пищевые вещест Жиры 26 4	33 39 254 День: ва Углеводы 1 12 14 20	291 327 1837 четверг Энерге- тическая 353 41 48	(лист 9) № рецептуры 209,01 17,05
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак Итого за Завтр	Пряник (Лето-Осень) ник он для ИНД 7-11 Наименование блюда Яйцо вареное (Лето-Осень) Кукуруза консервированная Чай с сахаром (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень)	100 300 1 840 Неделя: Вес блюда 150 60 200 30	8 10 65 2 Белки 29 1	14 57 Пищевые вещест Жиры 26	33 39 254 День: ва Углеводы 1 12 14	291 327 1837 четверг Энерге- тическая 353 41 48 71	(лист 9) № рецептуры 209,01 17,05 376,05
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак	Пряник (Лето-Осень) ник он для ИНД 7-11 Наименование блюда Яйцо вареное (Лето-Осень) Кукуруза консервированная Чай с сахаром (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень)	100 300 1 840 Неделя: Вес блюда 150 60 200 30 200 640	8 10 65 2 Белки 29 1	14 57 Пищевые вещест Жиры 26 4	33 39 254 День: ва Углеводы 1 12 14 20 47	291 327 1837 четверг Энерге- тическая 353 41 48 71 94 607	(лист 9) № рецептуры 209,01 17,05 376,05 338,02
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак Итого за Завтр	Пряник (Лето-Осень) ник он для ИНД 7-11 Наименование блюда Яйцо вареное (Лето-Осень) Кукуруза консервированная Чай с сахаром (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень) ак Салат из свежих огурцов (Лето-	100 300 1 840 Неделя: Вес блюда 150 60 200 30 200 640	8 10 65 2 Белки 29 1 2	14 57 Пищевые вещест Жиры 26 4	33 39 254 День: ва Углеводы 1 12 14 20 47	291 327 1837 четверг Энерге- тическая 353 41 48 71 94 607	(лист 9) № рецептуры 209,01 17,05 376,05 338,02
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак Итого за Завтр	Пряник (Лето-Осень) ник он для ИНД 7-11 Наименование блюда Яйцо вареное (Лето-Осень) Кукуруза консервированная Чай с сахаром (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень) ак Салат из свежих огурцов (Лето-Суп картофельный с фасолью с	100 300 1 840 Неделя: Вес блюда 150 60 200 30 200 640	8 10 65 2 Белки 29 1 2 32	14 57 Пищевые вещест Жиры 26 4 30	33 39 254 День: ва Углеводы 1 12 14 20 47	291 327 1837 четверг Энерге- тическая 353 41 48 71 94 607	(лист 9) № рецептуры 209,01 17,05 376,05 338,02 20,01 102,07
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак Итого за Завтр	Пряник (Лето-Осень) ник он для ИНД 7-11 Наименование блюда Яйцо вареное (Лето-Осень) Кукуруза консервированная Чай с сахаром (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень) ак Салат из свежих огурцов (Лето-Суп картофельный с фасолью с Рыба жареная Инд (Лето-	100 300 1 840 Неделя: Вес блюда 150 60 200 30 200 640 60 200	8 10 65 2 Белки 29 1 2 32 32	14 57 Пищевые вещест Жиры 26 4 30 4 8 7	33 39 254 День: ва Углеводы 1 12 14 20 47	291 327 1837 четверг Энерге- тическая 353 41 48 71 94 607	(лист 9) № рецептуры 209,01 17,05 376,05 338,02 20,01 102,07 230,03
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак Итого за Завтр	Пряник (Лето-Осень) ник он для ИНД 7-11 Наименование блюда Яйцо вареное (Лето-Осень) Кукуруза консервированная Чай с сахаром (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень) ак Салат из свежих огурцов (Лето-Суп картофельный с фасолью с	100 300 1 840 Неделя: Вес блюда 150 60 200 30 200 640	8 10 65 2 Белки 29 1 2 32	14 57 Пищевые вещест Жиры 26 4 30	33 39 254 День: ва Углеводы 1 12 14 20 47	291 327 1837 четверг Энерге- тическая 353 41 48 71 94 607	(лист 9) № рецептуры 209,01 17,05 376,05 338,02 20,01 102,07
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак Итого за Завтр	Пряник (Лето-Осень) ник н для ИНД 7-11 Наименование блюда Яйцо вареное (Лето-Осень) Кукуруза консервированная Чай с сахаром (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень) ак Салат из свежих огурцов (Лето-Суп картофельный с фасолью с Рыба жареная Инд (Лето-Картофельное пюре Инд (Лето-Кисель (Лето-Осень)	100 300 1 840 Неделя: Вес блюда 150 60 200 30 200 640 60 200 100 150 200	8 10 65 2 Белки 29 1 2 32 32	14 57 Пищевые вещест Жиры 26 4 30 4 8 7	33 39 254 День: ва Углеводы 1 12 14 20 47 1 7 4 21 32	291 327 1837 Четверг Энерге- тическая 353 41 48 71 94 607 44 233 150 128 130	(лист 9) № рецептуры 209,01 17,05 376,05 338,02 20,01 102,07 230,03
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак Итого за Завтр	Пряник (Лето-Осень) ник н для ИНД 7-11 Наименование блюда Яйцо вареное (Лето-Осень) Кукуруза консервированная Чай с сахаром (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень) ак Салат из свежих огурцов (Лето-Суп картофельный с фасолью с Рыба жареная Инд (Лето-Картофельное пюре Инд (Лето-	100 300 1 840 Неделя: Вес блюда 150 60 200 30 200 640 60 200 100	8 10 65 2 Белки 29 1 2 32 32	14 57 Пищевые вещест Жиры 26 4 30 4 8 7	33 39 254 День: ва Углеводы 1 12 14 20 47	291 327 1837 четверг Энерге- тическая 353 41 48 71 94 607	(лист 9) № рецептуры 209,01 17,05 376,05 338,02 20,01 102,07 230,03 128,03
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак Итого за Завтр	Пряник (Лето-Осень) ник н для ИНД 7-11 Наименование блюда Яйцо вареное (Лето-Осень) Кукуруза консервированная Чай с сахаром (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень) ак Салат из свежих огурцов (Лето-Суп картофельный с фасолью с Рыба жареная Инд (Лето-Картофельное пюре Инд (Лето-Кисель (Лето-Осень)	100 300 1 840 Неделя: Вес блюда 150 60 200 30 200 640 60 200 100 150 200	8 10 65 2 Белки 29 1 2 32 32	14 57 Пищевые вещест Жиры 26 4 30 4 8 7	33 39 254 День: ва Углеводы 1 12 14 20 47 1 7 4 21 32	291 327 1837 Четверг Энерге- тическая 353 41 48 71 94 607 44 233 150 128 130	(лист 9) № рецептуры 209,01 17,05 376,05 338,02 20,01 102,07 230,03 128,03
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак Итого за Завтр	Пряник (Лето-Осень) ник ник н для ИНД 7-11 Наименование блюда Яйцо вареное (Лето-Осень) Кукуруза консервированная Чай с сахаром (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) яблоки (Лето-Осень) ак Салат из свежих огурцов (Лето-Суп картофельный с фасолью с Рыба жареная Инд (Лето-Кисель (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	100 300 1 840 Неделя: Вес блюда 150 60 200 30 200 640 60 200 100 150 200	8 10 65 2 Белки 29 1 2 32 32 6 17 3	14 57 Пищевые вещест Жиры 26 4 30 4 8 7	33 39 254 День: Ва Углеводы 1 12 14 20 47 1 7 4 21 32 29	291 327 1837 Четверг Энерге- тическая 353 41 48 71 94 607 44 233 150 128 130 141	(лист 9) № рецептуры 209,01 17,05 376,05 338,02 20,01 102,07 230,03 128,03
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак Итого за Завтр Обед	Пряник (Лето-Осень) ник н для ИНД 7-11 Наименование блюда Яйцо вареное (Лето-Осень) Кукуруза консервированная Чай с сахаром (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) яблоки (Лето-Осень) ак Салат из свежих огурцов (Лето-Суп картофельный с фасолью с Рыба жареная Инд (Лето-Кисель (Лето-Сень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	100 300 1 840 Неделя: Вес блюда 150 60 200 30 200 640 60 200 100 150 200 60	8 10 65 2 Белки 29 1 2 32 32 6 17 3	14 57 Пищевые вещест Жиры 26 4 30 4 8 7 3	33 39 254 День: ва Углеводы 1 12 14 20 47 1 7 4 21 32 29 16	291 327 1837 Четверг Энерге- тическая 353 41 48 71 94 607 44 233 150 128 130 141 79	(лист 9) № рецептуры 209,01 17,05 376,05 338,02 20,01 102,07 230,03 128,03
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак Итого за Завтр Обед	Пряник (Лето-Осень) ник ник н для ИНД 7-11 Наименование блюда Яйцо вареное (Лето-Осень) Кукуруза консервированная Чай с сахаром (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) яблоки (Лето-Осень) ак Салат из свежих огурцов (Лето-Суп картофельный с фасолью с Рыба жареная Инд (Лето-Кисель (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	100 300 1 840 Неделя: Вес блюда 150 60 200 30 200 640 60 200 100 150 200 60	8 10 65 2 Белки 29 1 2 32 32 6 17 3	14 57 Пищевые вещест Жиры 26 4 30 4 8 7 3	33 39 254 День: ва Углеводы 1 12 14 20 47 1 7 4 21 32 29 16	291 327 1837 Четверг Энерге- тическая 353 41 48 71 94 607 44 233 150 128 130 141 79	(лист 9) № рецептуры 209,01 17,05 376,05 338,02 20,01 102,07 230,03 128,03
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак Итого за Завтр Обед	Пряник (Лето-Осень) ник н для ИНД 7-11 Наименование блюда Яйцо вареное (Лето-Осень) Кукуруза консервированная Чай с сахаром (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) яблоки (Лето-Осень) ак Салат из свежих огурцов (Лето-Суп картофельный с фасолью с Рыба жареная Инд (Лето-Кисель (Лето-Сень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	100 300 1 840 Неделя: Вес блюда 150 60 200 30 200 640 60 200 100 150 200 60 40 810	8 10 65 2 Белки 29 1 2 32 32 6 17 3 5 2 33	14 57 Пищевые вещест Жиры 26 4 30 4 8 7 3	33 39 254 День: ва Углеводы 1 12 14 20 47 1 7 4 21 32 29 16 110	291 327 1837 четверг Энергетическая 353 41 48 71 94 607 44 233 150 128 130 141 79 905	(лист 9) № рецептуры 209,01 17,05 376,05 338,02 20,01 102,07 230,03 128,03 359,01
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак Итого за Завтр Обед	Пряник (Лето-Осень) ник ник н для ИНД 7-11 Наименование блюда Яйцо вареное (Лето-Осень) Кукуруза консервированная Чай с сахаром (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) яблоки (Лето-Осень) ак Салат из свежих огурцов (Лето-Осуп картофельный с фасолью с Рыба жареная Инд (Лето-Кисель (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)	100 300 1 840 Неделя: Вес блюда 150 60 200 30 200 640 60 200 100 150 200 60 40 810	8 10 65 2 Белки 29 1 2 32 6 17 3 5 2 33	14 57 Пищевые вещест Жиры 26 4 30 4 8 7 3	33 39 254 День: ва Углеводы 1 12 14 20 47 1 7 4 21 32 29 16 110	291 327 1837 четверг Энергетическая 353 41 48 71 94 607 44 233 150 128 130 141 79 905	(лист 9) № рецептуры 209,01 17,05 376,05 338,02 20,01 102,07 230,03 128,03 359,01

Итого за день		1 750	75	64	208	1864	
итого за депь		1700	10	1 0-	200	1004	(лист 10)
Рацион: Рацио	н для ИНД 7-11	Неделя:	2	День: пятница			(3.0.01.10)
П				Пищевые вещест	ва	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак							_
	Каша рисовая рассыпчатая_Инд	200	5	13	50	336	171,13
	Соус вишневый_ (Лето-Осень)	50			4	18	334,03
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Повидло (порционно)_ (Лето-	60	3	1	12	65	
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
Итого за Завтр	ак	740	10	14	112	632	
Обед							
•	Салат из свежих овощей со	60	1	2	3	33	27,05
	Щи из свеж капусты с	200	2	4	8	177	88,01
	Поджарка из говядины_ (Лето-	90	30	14	7	190	251,01
	Овощное рагу с баклажанами_	150	2	3	11	93	143,01
	Напиток из плодов шиповника_	200			20	95	388,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	42	23	94	808	
Полдник							
-	Соки фруктовые_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01
	Пряник_ (Лето-Осень)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдн	ник	300	10	14	39	327	
Итого за день		1 840	62	51	245	1767	
Итого за перио	Д	18 100	591	574	2517	18627	
Среднее значе	ние за период		59,1	57,4	251,7	1862,7	