

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОСУДАРСТВЕННОГО КАЗЕННОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ВОСПИТАННИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ «ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 5» Рацион питания (меню) от 19 до 25 лет «Профиссиональное обучение»

ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ Рацион питания (меню) для взрослых от 19 до 23 лет

19 до 25 "Профобучение"

ГКОУ АО "Школа-интернат № 5"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

(лист 3)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Рацио	н для Профобучения 19-25	Неделя: 1	понедельник				
Прием пиши	Наименование блюда	Вес блюда		Іищевые вещест	ва	Энерге-	Nº
прием пищи	паименование олюда	вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Вавтрак		-					-
	Каша ячневая жидкая молочная	200	7	10	37	268	182,1
	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	20	5	5		70	15,02
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
	Яблоки (Лето-Осень)	200				94	338,05
1того за Завтра	ак	720	17	15	95	704	
Обед							
	Салат из свежих помидоров со	120	1	7	4	92	27,02
	Суп картофельный с горохом	250	6	6	19	171	102,04
	Курица тушенная в соусе	100	11	14	6	189	290,02
	Овощное рагу с баклажанами	180	2	4	14	112	143,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			29	120	349,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Ітого за Обед		960	26	31	122	928	
Іолдник							
	Молоко кипяченое (Лето-	200	6	6	9	120	385,02
	Пряник (Лето-Осень)	150	12	21	50	437	
1того за Полдн	ник	350	18	27	59	557	
Ітого за день		2 030	61	73	276	2189	
	<u> </u>						(лист
Рацион: Рацио	н для Профобучения 19-25	Неделя: 1			День:	вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Іищевые вещест	ва	Энерге-	Nº
тъмем пищи	таиниспование олюда	ъес олюда	Болии	Жиры	Vгперопы	TIMUACVAG	DELIERT/DEL

рецептуры Углеводы тическая Белки Жиры Завтрак Омлет натуральный_ (Лето-210,02 Горошек конс(порционно) 378,02 Чай с молоком (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-338,05 Яблоки (Лето-Осень) Итого за Завтрак Обед Салат из свежих помидоров и 24,02 98,02 Суп крестьянский ___(Лето-Гуляш из отварной говядины 246,02 128,02 Картофельное пюре__ (Лето-(Лето-342,02 Компот из свежих яблок Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Итого за Обед Полдник 386,06 Кефир_ (Лето-Осень) 223,04 Запеканка из творога__ (Лето-Итого за Полдник Итого за день 2 030

Рацион: Рацион для Профобучения 19-25		Неделя : 1 День : среда				среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Γ	Пищевые вещества			Nº
прием пищи	Паименование олюда	вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак							
•	Каша манная жидкая молочная	200	6	9	33	240	181,02
	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	20	5	5		70	15,02
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
	Яблоки (Лето-Осень)	200				94	338,05
Итого за Завтра	ак	720	20	18	84	700	
Обед							
-	Салат из свежих огурцов	120	1	7	3	81	20,02
	Суп картофельный с	250	2	5	11	197	102,02

	Бефстроганов из отварной	100	17	20	3	284	245,02
	Рагу из овощей (Лето-Осень)	200	4	5	23	155	143,02
	Напиток из плодов шиповника	200			25	117	388,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Обед	():0:0	980	30	37	115	1078	
Полдник	1	000		<u> </u>			<u>!</u>
	Молоко кипяченое (Лето-	200	6	6	9	120	385,02
	Булочка "Домашняя" (Лето-	150	10	12	70	429	424,05
Итого за Полдн		350	16	18	79	549	727,00
Итого за полдг Итого за день	IVIK	2 050	66	73	278	2327	
лтого за депв	I	2 000		7.5	210	2021	(лист 4
Рацион: Рацио	н для Профобучения 19-25	Неделя:	1		День:	четверг	ר וטאונ)
				Тищевые веществ		Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак			Bosilor	7101001	УПЛОВОДЫ	17110011031	рецентуры.
oub i puit	Каша пшенная жидкая молочная	200	7	11	36	272	182,06
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8	- 00	83	14,02
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	4	7	24	117	302,02
	/		4				
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40 200			16	79	220 05
M-0-0	Яблоки (Лето-Осень)	200	4.5	00	404	94	338,05
Итого за Завтра	ак <u> </u>	700	15	23	101	791	<u> </u>
Обед							
	Салат из свежих помидоров и	120	<u> </u>	7	4	87	24,02
	Щи из свеж капусты с	250	7	9	8	240	88,02
	Рыба запечёная (порционно)	100	17	8	5	162	232,04
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4	7	46	166	171,1
	Кисель (Лето-Осень)	200			32	130	359,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	4		24	117	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Обед	-	940	33	31	135	981	
Полдник							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
	Пряник (Лето-Осень)	150	12	21	50	437	
Итого за Полдн		350	18	28	59	568	
Итого за день		1 990	66	82	295	2340	
••				1			(лист 5
Рацион: Рацио	н для Профобучения 19-25	Неделя:	1		День:	пятница	
				Тищевые веществ	- ''	Энерге-	Nº
I DIAGNA CHALLUS	Наименование блюда						
Прием пищи	Transmonosamino ormoga	Вес блюда	Белки	1	Углеводы	тическая	
	Transiciosamie onioga	вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы		рецептуры
Завтрак				Жиры		тическая	рецептуры
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	11	Жиры	43	тическая 293	рецептуры 204,02
Завтрак	Макароны отварные с сыром Чай с молоком (Лето-Осень)	200	11 1	Жиры 8 2		тическая 293 80	рецептуры 204,02 378,02
Завтрак	Макароны отварные с сыром Пай с молоком (Лето-Осень) Яйцо варёное (Лето-Осень)	200 200 40	11 1 7	Жиры	43 15	293 80 92	рецептуры 204,02
Завтрак	Макароны отварные с сыром Чай с молоком (Лето-Осень) Яйцо варёное (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	200 200 40 60	11 1	Жиры 8 2	43 15 29	293 80 92 141	рецептуры 204,02 378,02
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200 200 40 60 40	11 1 7	Жиры 8 2	43 15	293 80 92 141 79	рецептуры 204,02 378,02 209,02
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200 200 40 60 40 200	11 1 7 5	Жиры 8 2 7	43 15 29 16	293 80 92 141 79 94	рецептуры 204,02 378,02
Завтрак Завтрак Итого за Завтра	Макароны отварные с сыром	200 200 40 60 40	11 1 7	Жиры 8 2	43 15 29	293 80 92 141 79	рецептуры 204,02 378,02 209,02
Завтрак Завтрак Итого за Завтра	Макароны отварные с сыром Чай с молоком (Лето-Осень) Яйцо варёное (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето- Яблоки (Лето-Осень) ак	200 200 40 60 40 200 740	11 1 7 5	Жиры 8 2 7	43 15 29 16	293 80 92 141 79 94 779	рецептуры 204,02 378,02 209,02 338,05
Завтрак Завтрак Итого за Завтра	Макароны отварные с сыром	200 200 40 60 40 200 740	11 1 7 5	Жиры 8 2 7 17	43 15 29 16 103	293 80 92 141 79 94 779	рецептуры 204,02 378,02 209,02 338,05
Завтрак Завтрак Итого за Завтра	Макароны отварные с сыром Чай с молоком (Лето-Осень) Яйцо варёное (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Яблоки (Лето-Осень) ак Салат из свежей капусты со Суп картофельный с	200 200 40 60 40 200 740	11 1 7 5	Жиры 8 2 7 17 5 7	43 15 29 16 103	293 80 92 141 79 94 779	204,02 378,02 209,02 338,05 46,04 108,02
Завтрак Завтрак Итого за Завтра	Макароны отварные с сыром_ Чай с молоком (Лето-Осень) Яйцо варёное (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Яблоки (Лето-Осень) ак Салат из свежей капусты со Суп картофельный с Курица тушенная в соусе	200 200 40 60 40 200 740 120 250	11 1 7 5 24 2 5	Жиры 8 2 7 17 5 7 14	43 15 29 16 103 9 27 6	293 80 92 141 79 94 779 84 188	рецептуры 204,02 378,02 209,02 338,05 46,04 108,02 290,02
Завтрак Завтрак Итого за Завтра	Макароны отварные с сыром_ Чай с молоком(Лето-Осень) Яйцо варёное(Лето-Осень) Хлеб пшеничный(Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный(Лето-Яблоки(Лето-Осень) ак Салат из свежей капусты со Суп картофельный с Курица тушенная в соусе Гороховое пюре с маслом	200 200 40 60 40 200 740 120 250 100 180	11 1 7 5	Жиры 8 2 7 17 5 7	43 15 29 16 103 9 27 6 42	293 80 92 141 79 94 779 84 188 189 299	рецептуры 204,02 378,02 209,02 338,05 46,04 108,02 290,02 199,04
Завтрак Завтрак Итого за Завтра	Макароны отварные с сыром_ Чай с молоком(Лето-Осень) Яйцо варёное(Лето-Осень) Хлеб пшеничный(Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный(Лето-Яблоки(Лето-Осень) ак Салат из свежей капусты со Суп картофельный с Курица тушенная в соусе Гороховое пюре с маслом Компот из смеси сухофруктов	200 200 40 60 40 200 740 120 250 100 180 200	11 1 7 5 24 2 5 11 20	Жиры 8 2 7 17 5 7 14	43 15 29 16 103 9 27 6 42 29	293 80 92 141 79 94 779 84 188 189 299 120	рецептуры 204,02 378,02 209,02 338,05 46,04 108,02 290,02
Завтрак Завтрак	Макароны отварные с сыром_ Чай с молоком(Лето-Осень) Яйцо варёное(Лето-Осень) Хлеб пшеничный(Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный(Лето-Яблоки(Лето-Осень) ак Салат из свежей капусты со Суп картофельный с Курица тушенная в соусе Гороховое пюре с маслом Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный(Лето-Осень)	200 200 40 60 40 200 740 120 250 100 180 200 70	11 1 7 5 24 2 5	Жиры 8 2 7 17 5 7 14	43 15 29 16 103 9 27 6 42 29 34	293 80 92 141 79 94 779 84 188 189 299 120 165	рецептуры 204,02 378,02 209,02 338,05 46,04 108,02 290,02 199,04
Завтрак Итого за Завтра Обед	Макароны отварные с сыром_ Чай с молоком(Лето-Осень) Яйцо варёное(Лето-Осень) Хлеб пшеничный(Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный(Лето-Яблоки(Лето-Осень) ак Салат из свежей капусты со Суп картофельный с Курица тушенная в соусе Гороховое пюре с маслом Компот из смеси сухофруктов	200 200 40 60 40 200 740 120 250 100 180 200 70 40	11 1 7 5 24 2 5 11 20	Жиры 8 2 7 17 5 7 14 6	43 15 29 16 103 9 27 6 42 29 34 16	293 80 92 141 79 94 779 84 188 189 299 120 165 79	рецептуры 204,02 378,02 209,02 338,05 46,04 108,02 290,02 199,04
Завтрак Итого за Завтра Обед Итого за Обед	Макароны отварные с сыром_ Чай с молоком(Лето-Осень) Яйцо варёное(Лето-Осень) Хлеб пшеничный(Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный(Лето-Яблоки(Лето-Осень) ак Салат из свежей капусты со Суп картофельный с Курица тушенная в соусе Гороховое пюре с маслом Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный(Лето-Осень)	200 200 40 60 40 200 740 120 250 100 180 200 70	11 1 7 5 24 2 5 11 20	Жиры 8 2 7 17 5 7 14	43 15 29 16 103 9 27 6 42 29 34	293 80 92 141 79 94 779 84 188 189 299 120 165	рецептуры 204,02 378,02 209,02 338,05 46,04 108,02 290,02 199,04
Завтрак Итого за Завтра Обед Итого за Обед	Макароны отварные с сыром_ Чай с молоком(Лето-Осень) Яйцо варёное(Лето-Осень) Хлеб пшеничный(Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный(Лето-Яблоки(Лето-Осень) ак Салат из свежей капусты со Суп картофельный с Курица тушенная в соусе Гороховое пюре с маслом Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный(Лето-Осень)	200 200 40 60 40 200 740 120 250 100 180 200 70 40	11 1 7 5 24 2 5 11 20	Жиры 8 2 7 17 5 7 14 6	43 15 29 16 103 9 27 6 42 29 34 16	293 80 92 141 79 94 779 84 188 189 299 120 165 79	204,02 378,02 209,02 209,02 338,05 46,04 108,02 290,02 199,04 349,02
Завтрак Итого за Завтра Обед Итого за Обед	Макароны отварные с сыром_ Чай с молоком(Лето-Осень) Яйцо варёное(Лето-Осень) Хлеб пшеничный(Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный(Лето-Яблоки(Лето-Осень) ак Салат из свежей капусты со Суп картофельный с Курица тушенная в соусе Гороховое пюре с маслом Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный(Лето-Осень)	200 200 40 60 40 200 740 120 250 100 180 200 70 40 960	11 1 7 5 24 2 5 11 20 6 44	Жиры 8 2 7 17 5 7 14 6 32	43 15 29 16 103 9 27 6 42 29 34 16 163	293 80 92 141 79 94 779 84 188 189 299 120 165 79 1124	рецептуры 204,02 378,02 209,02 338,05 46,04 108,02 290,02 199,04
Завтрак Итого за Завтра Обед Итого за Обед	Макароны отварные с сыром_ Чай с молоком(Лето-Осень) Яйцо варёное(Лето-Осень) Хлеб пшеничный(Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный(Лето-Яблоки(Лето-Осень) ак Салат из свежей капусты со Суп картофельный с Курица тушенная в соусе Гороховое пюре с маслом Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный(Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный(Лето-	200 200 40 60 40 200 740 120 250 100 180 200 70 40 960	11 1 7 5 24 2 5 11 20 6 44 6 12	Жиры 8 2 7 17 5 7 14 6 32	43 15 29 16 103 9 27 6 42 29 34 16 163	293 80 92 141 79 94 779 84 188 189 299 120 165 79 1124	204,02 378,02 209,02 209,02 338,05 46,04 108,02 290,02 199,04 349,02
Завтрак Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник	Макароны отварные с сыром_ Чай с молоком(Лето-Осень) Яйцо варёное(Лето-Осень) Хлеб пшеничный(Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный(Лето-Яблоки(Лето-Осень) ак Салат из свежей капусты со Суп картофельный с Курица тушенная в соусе Гороховое пюре с маслом Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный(Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный(Лето-	200 200 40 60 40 200 740 120 250 100 180 200 70 40 960	11 1 7 5 24 2 5 11 20 6 44	Жиры 8 2 7 17 5 7 14 6 32	43 15 29 16 103 9 27 6 42 29 34 16 163	293 80 92 141 79 94 779 84 188 189 299 120 165 79 1124	204,02 378,02 209,02 209,02 338,05 46,04 108,02 290,02 199,04 349,02
Завтрак Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник	Макароны отварные с сыром_ Чай с молоком(Лето-Осень) Яйцо варёное(Лето-Осень) Хлеб пшеничный(Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный(Лето-Яблоки(Лето-Осень) ак Салат из свежей капусты со Суп картофельный с Курица тушенная в соусе Гороховое пюре с маслом Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный(Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный(Лето-	200 200 40 60 40 200 740 120 250 100 180 200 70 40 960	11 1 7 5 24 2 5 11 20 6 44 6 12	Жиры 8 2 7 17 5 7 14 6 32	43 15 29 16 103 9 27 6 42 29 34 16 163	293 80 92 141 79 94 779 84 188 189 299 120 165 79 1124	204,02 378,02 209,02 209,02 338,05 46,04 108,02 290,02 199,04 349,02
У Завтрак Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник	Макароны отварные с сыром_ Чай с молоком(Лето-Осень) Яйцо варёное(Лето-Осень) Хлеб пшеничный(Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный(Лето-Яблоки(Лето-Осень) ак Салат из свежей капусты со Суп картофельный с Курица тушенная в соусе Гороховое пюре с маслом Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный(Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный(Лето-	200 200 40 60 40 200 740 120 250 100 180 200 70 40 960 200 150 350	11 1 7 5 24 2 5 11 20 6 44 6 12 18	Жиры 8 2 7 17 17 5 7 14 6 32 6 21 27	43 15 29 16 103 9 27 6 42 29 34 16 163	293 80 92 141 79 94 779 84 188 189 299 120 165 79 1124	204,02 378,02 209,02 209,02 338,05 46,04 108,02 290,02 199,04 349,02
Завтрак Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник Итого за Полдн	Макароны отварные с сыром_ Чай с молоком(Лето-Осень) Яйцо варёное(Лето-Осень) Хлеб пшеничный(Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный(Лето-Яблоки(Лето-Осень) ак Салат из свежей капусты со Суп картофельный с Курица тушенная в соусе Гороховое пюре с маслом Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный(Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный(Лето-	200 200 40 60 40 200 740 120 250 100 180 200 70 40 960 200 150 350	11 1 7 5 24 2 5 11 20 6 44 6 12 18 86	Жиры 8 2 7 17 17 5 7 14 6 32 6 21 27	43 15 29 16 103 9 27 6 42 29 34 16 163 9 50 59 325	293 80 92 141 79 94 779 84 188 189 299 120 165 79 1124	204,02 378,02 209,02 209,02 338,05 46,04 108,02 290,02 199,04 349,02
Завтрак Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник Итого за Полдн Итого за день Рацион: Рацио	Макароны отварные с сыром_ Чай с молоком (Лето-Осень) Яйцо варёное (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Яблоки (Лето-Осень) ак Салат из свежей капусты со Суп картофельный с Курица тушенная в соусе Гороховое пюре с маслом Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень) Молоко кипяченое (Лето-Пряник (Лето-Осень) ник н для Профобучения 19-25	200 200 40 60 40 200 740 120 250 100 180 200 70 40 960 200 150 350 2 050 Неделя:	11 1 7 5 24 2 5 11 20 6 44 6 12 18 86	Жиры 8 2 7 17 17 5 7 14 6 32 6 21 27	43 15 29 16 103 9 27 6 42 29 34 16 163 9 50 59 325	293 80 92 141 79 94 779 84 188 189 299 120 165 79 1124 120 437 557 2460	204,02 378,02 209,02 209,02 338,05 46,04 108,02 290,02 199,04 349,02
Завтрак Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник Итого за Полдн	Макароны отварные с сыром_ Чай с молоком (Лето-Осень) Яйцо варёное (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Яблоки (Лето-Осень) ак Салат из свежей капусты со Суп картофельный с Курица тушенная в соусе Гороховое пюре с маслом Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень) Молоко кипяченое (Лето-Пряник (Лето-Осень) ник	200 200 40 60 40 200 740 120 250 100 180 200 70 40 960 200 150 350 2 050	11 1 7 5 24 2 5 11 20 6 44 6 12 18 86	Жиры 8 2 7 17 17 5 7 14 6 32 6 21 27 76	43 15 29 16 103 9 27 6 42 29 34 16 163 9 50 59 325	293 80 92 141 79 94 779 84 188 189 299 120 165 79 1124 120 437 557 2460	рецептуры 204,02 378,02 209,02 338,05 46,04 108,02 290,02 199,04 349,02 385,02 (лист 6
Завтрак Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник Итого за Полдн Итого за день Рацион: Рацио	Макароны отварные с сыром_ Чай с молоком (Лето-Осень) Яйцо варёное (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Яблоки (Лето-Осень) ак Салат из свежей капусты со Суп картофельный с Курица тушенная в соусе Гороховое пюре с маслом Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень) Молоко кипяченое (Лето-Пряник (Лето-Осень) ник н для Профобучения 19-25	200 200 40 60 40 200 740 120 250 100 180 200 70 40 960 200 150 350 2 050 Неделя:	11 1 7 5 24 2 5 11 20 6 44 6 12 18 86	Жиры 8 2 7 17 17 5 7 14 6 32 6 21 27 76	43 15 29 16 103 9 27 6 42 29 34 16 163 9 50 59 325	293 80 92 141 79 94 779 84 188 189 299 120 165 79 1124 120 437 557 2460	рецептуры 204,02 378,02 209,02 338,05 46,04 108,02 290,02 199,04 349,02 385,02 (лист 6
Завтрак Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник Итого за Полдн Итого за день Рацион: Рацион	Макароны отварные с сыром_ Чай с молоком (Лето-Осень) Яйцо варёное (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Яблоки (Лето-Осень) ак Салат из свежей капусты со Суп картофельный с Курица тушенная в соусе Гороховое пюре с маслом Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень) Молоко кипяченое (Лето-Пряник (Лето-Осень) ник н для Профобучения 19-25 Наименование блюда	200 200 40 60 40 200 740 120 250 100 180 200 70 40 960 200 150 350 2 050 Неделя:	11 1 7 5 24 2 5 11 20 6 44 6 12 18 86	Жиры 8 2 7 17 17 5 7 14 6 32 6 21 27 76	43 15 29 16 103 9 27 6 42 29 34 16 163 9 50 59 325 День:	293 80 92 141 79 94 779 84 188 189 299 120 165 79 1124 120 437 557 2460	рецептуры 204,02 378,02 209,02 338,05 46,04 108,02 290,02 199,04 349,02 (лист 6
Завтрак Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник Итого за Полдн Итого за день Рацион: Рацио	Макароны отварные с сыром_ Чай с молоком (Лето-Осень) Яйцо варёное (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Яблоки (Лето-Осень) ак Салат из свежей капусты со Суп картофельный с Курица тушенная в соусе Гороховое пюре с маслом Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень) Молоко кипяченое (Лето-Пряник (Лето-Осень) ник н для Профобучения 19-25	200 200 40 60 40 200 740 120 250 100 180 200 70 40 960 200 150 350 2 050 Неделя:	11 1 7 5 24 2 5 11 20 6 44 6 12 18 86	Жиры 8 2 7 17 17 5 7 14 6 32 6 21 27 76	43 15 29 16 103 9 27 6 42 29 34 16 163 9 50 59 325	293 80 92 141 79 94 779 84 188 189 299 120 165 79 1124 120 437 557 2460	рецептуры 204,02 378,02 209,02 338,05 46,04 108,02 290,02 199,04 349,02 385,02 (лист 6

6

76

379,02

4

200

Кофейный напиток с молоком

	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	-		16	79	
	Яблоки (Лето-Осень)	200				94	338,05
Итого за Завтра	` _ '	720	23	19	88	730	330,03
Обед	ar I	120	23	19	00	730	
ГООЕД	0	400	Γ 4	7	1 4	00	07.00
	Салат из свежих помидоров со	120	1	7	4	92	27,02
	Щи из свеж капусты с	250	2	6	9	205	88,06
	Курица тушенная в соусе	100	11	14	6	189	290,02
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4	7	46	166	171,1
	Компот из свежих яблок (Лето-	200			15	60	342,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	Ů		16	79	
Итого за Обед	74166 PARATIO HIMEHIA HIMAI (FICTO	960	24	34	130	956	
		900	24	34	130	930	
Полдник				1 .		100	
	Молоко кипяченое (Лето-	200	6	6	9	120	385,02
	Ватрушка с повидлом (Лето-	150	6	9	49	266	410,04
Итого за Полдн	ник	350	12	15	58	386	
Итого за день		2 030	59	68	276	2072	
Рацион: Рацио	н для Профобучения 19-25	Неделя:	2		День:	вторник	(лист 7)
	··			Пищевые вещест	- ''	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
200700"			DEJIKN	лиры	утлеводы	тинеская	рецептуры
Завтрак	16	222	_	1.0		225	100 :
	Каша ячневая жидкая молочная	200	7	10	37	268	182,1
	Яйцо варёное (Лето-Осень)	40	7	7		92	209,02
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
	Яблоки (Лето-Осень)	200				94	338,05
Итого за Завтра	` _ '	740	22	21	107	820	000,00
Обед	ar I	740	22	21	107	020	
ГООЕД		400		1 -	1 -	T -4	45.07
	Салат из белокачанной капусты	120	2	5	5	71	45,07
	Суп картофельный с	250	3	2	21	114	103,02
	Перец сладкий фаршированный	160	12	12	14	214	286,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	6	46	282	171,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			29	120	349,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	/ -
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
M-050 00 060 5	жано-пшеничный <u></u> (лето-	1 020	33	25	165	1045	
Итого за Обед		1 020	აა	20	100	1045	
Полдник				1	1	T	1
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
	Пряник (Лето-Осень)	150	12	21	50	437	
Итого за Полдн	ник	350	18	28	59	568	
Итого за день		2 110	73	74	331	2433	
			•	•	•	•	(лист 8)
Рацион: Рацио	н для Профобучения 19-25	Неделя:	2		День:	среда	` ,
	I — Применения по			Пищевые вещест		Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	
Завтрак	 		DELIKN	Λινιροι	Утлеводы	IFITCONAN	рецептуры
Jabihak	Va	000		1 44	00	000	400.00
	Каша овсяная жидкая молочная	200	8	14	33	293	182,02
	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	20	5	5		70	15,02
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
	Яблоки (Лето-Осень)	200				94	338,05
Итого за Завтра		720	18	19	91	729	
Обед	<u> </u>	7.20		10	O I	720	1
12004	Capat na chawny chamag ca	120	1	5	5	70	27,06
	Салат из свежих овощей со				+		
	Борщ с	250	2	5	18	131	83,02
	Бефстроганов из отварной	100	17	20	3	284	245,02
	Гороховое пюре с маслом	180	20	6	42	299	199,04
	Напиток из плодов шиповника	200			25	117	388,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Обед	, s.es phane nacini mbin (1010-	960	46	36	143	1145	
Полдник		300	40	30	140	1140	1
ј голдник -	M /5	000		1 ^	^	400	005.00
	Молоко кипяченое (Лето-	200	6	6	9	120	385,02
1	Запеканка из творога с	150	23	14	23	315	223,08
Итого за Полдн	ник	350	29	20	32	435	
	-	0.000			000	0000	

(лист 9)

75

266

2309

93

2 030

Итого за день

Рацион: Рацио	н для Профобучения 19-25	Неделя: 2	2		День:	четверг	
П		D 6		Пищевые вещест	ъа	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак		•		•	•	•	•
-	Омлет натуральный (Лето-	200	18	22	3	302	210,02
	Горошек конс(порционно)	20	1		2	11	
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	4		24	117	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
	Яблоки (Лето-Осень)	200				94	338,05
Итого за Завтр	ак	710	26	26	70	749	
Обед							_
<u>.</u> 	Салат из свежих огурцов	120	1	7	3	81	20,02
1	Суп картофельный с фасолью с	250	7	9	12	252	102,08
	Рыба запечёная (порционно)	100	17	8	5	162	232,04
	Картофельное пюре (Лето-	180	5	4	31	181	128,02
	Кисель (Лето-Осень)	200			32	130	359,02
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Обед		940	34	28	123	1003	
Полдник		-			-	-	•
-	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
	Пряник (Лето-Осень)	150	12	21	50	437	
Итого за Полді	ник	350	18	28	59	568	
Итого за день		2 000	78	82	252	2320	
		<u> </u>		-	-	-	(лист 10)
Рацион: Рацио	н для Профобучения 19-25	Неделя: 2	2		День:	пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещест	ъа	Энерге-	Nº
ттрием пищи	Паименование олюда	вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак		•					
	Каша рисовая жидкая молочная	200	5	10	32	260	182,08
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,02
	Чай с молоком (Лето-Осень)	200	1	2	15	80	378,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
	Яблоки (Лето-Осень)	200				94	338,05
Итого за Завтр	ак	710	12	20	92	737	
Обед							
	Салат из свежих овощей со	120	1	5	5	70	27,06
	Щи из свеж капусты с	250	2	6	9	205	88,06
	Поджарка из говядины (Лето-	100	30	14	7	189	251,02
i		400	_			4.40	4.40.00

Составил Диетсестра Утвердил

180

200

70

40

960

200

150

350

2 020

20 340

Овощное рагу с баклажанами

Напиток из плодов шиповника

Молоко кипяченое__ (Лето-

Пряник__ (Лето-Осень)

Итого за Обед Полдник

Итого за Полдник Итого за день

Итого за период

Среднее значение за период

ГКОУ АО "Школа-интернат № 5"

Хлеб пшеничный (Лето-Осень)

Хлеб ржано-пшеничный (Лето-

2

6

41

6

12

18

71

744

74,4

29

6

21

27

76

763

76,3

14

25

34

16

110

9

50

59

261

2790

279

112

117

165

79

937

120

437

557

2231

22890

2289

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

143,02

388,02

385,02

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Рацион для Профобучения 19-25 Неделя: 1 День: понедельник Пищевые вещества Энерге-Nº Прием пищи Наименование блюда Вес блюда Белки Жиры Углеводы тическая рецептуры Завтрак Каша ячневая жидкая молочная 200 7 10 37 268 182,1 Сыр (порциями)__ (Зима-Весна) 20 5 5 70 15,02 52 200 13 376,06 Чай с сахаром__ (Зима-Весна) 141 Хлеб пшеничный__ (Зима-60 5 29 79 Хлеб ржано-пшеничный 40 16 Яблоки_ (Зима-Весна) 200 94 338,05 Итого за Завтрак Обед 720 95 704 17 15 Салат из соленых огурцов с 100 5 3 62 21,03

	Суп картофельный с горохом	250	6	6	19	171	102,04
	Курица тушенная в соусе	100	11	14	6	189	290,02
	Макароны отварные с маслом	180	7	6	45	262	203,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			29	120	349,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
1того за Обед		940	31	31	152	1048	
Толдник							-
	Молоко кипяченое (Зима-	200	6	6	9	120	385,02
	Пряник (Зима-Весна)	150	12	21	50	437	
/ Ітого за Полдн	ник	350	18	27	59	557	
Итого за день		2 010	66	73	306	2309	
_					_		(лист
	н для Профобучения 19-25	Неделя: 1		Пищевые вещесті		вторник Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Вавтрак							
	Омлет натуральный (Зима-	200	18	22	3	302	210,02
	Горошек конс(порционно)	20	1		2	11	
	Чай с молоком (Зима-Весна)	200	1	2	15	80	378,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	60	5		29	141	,
	Хлеб ржано-пшеничный	40	<u> </u>		16	79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200				94	338,05
Ітого за Завтр	(9111111)	720	25	24	65	707	330,03
<u>ітого за завтр</u> Обед	an	120	20	24	ບວ	101	<u> </u>
лоед	Copper up vocusion in the copper to the copp	400	2	T -		00	47.00
	Салат из квашеной капусты	100	2	5	8	88	47,02
	Рассольник ленинградский со	250	3	7	17	237	96,06
	Гуляш из отварной говядины	100	15	16	3	215	246,02
	Картофельное пюре (Зима-	180	5	4	31	181	128,02
	Компот из свежих яблок	200			15	60	342,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
1того за Обед	-	940	31	32	124	1025	
Толдник	1	<u> </u>		•	•		•
• •	Кефир (Зима-Весна)	200	_				
		200	6	7	9	131	386.06
	_ ' ' _ '	200 150	6 28	<u> </u>	9 21	131 373	386,06 223,04
Итого за Поплн	Запеканка из творога (Зима-	150	28	19	21	373	386,06 223,04
	Запеканка из творога (Зима-	150 350	28 34	19 26	21 30	373 504	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	Запеканка из творога (Зима-	150	28	19	21	373	223,04
Ітого за день	Запеканка из творога(Зима-	150 350 2 010	28 34 90	19 26	21 30 219	373 504 2236	223,04
1того за день Рацион: Рацио	Запеканка из творога (Зиманик н для Профобучения 19-25	150 350 2 010 Неделя:	28 34 90	19 26 82	21 30 219 День :	373 504 2236 среда	223,04
Ітого за день	Запеканка из творога(Зима-	150 350 2 010	28 34 90	19 26 82	21 30 219 День:	373 504 2236 среда Энерге-	223,04 (лист
1того за день Рацион: Рацио Прием пищи	Запеканка из творога (Зиманик н для Профобучения 19-25	150 350 2 010 Неделя:	28 34 90	19 26 82	21 30 219 День :	373 504 2236 среда	223,04
1того за день Рацион: Рацио Прием пищи	Запеканка из творога (Зиманик н для Профобучения 19-25 Наименование блюда	150 350 2 010 Неделя: 1	28 34 90 1 Белки	19 26 82 Пищевые вещести Жиры	21 30 219 День: за Углеводы	373 504 2236 среда Энерге- тическая	223,04 (лист № рецептуры
1того за день Рацион: Рацио Прием пищи	Запеканка из творога (Зиманик н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша манная жидкая молочная	150 350 2 010 Неделя: 1 Вес блюда -	28 34 90 1 Белки	19 26 82 Пищевые вещести Жиры	21 30 219 День:	373 504 2236 среда Энерге- тическая	223,04 (лист № рецептуры 181,02
1того за день Рацион: Рацио Прием пищи	Запеканка из творога (Зиманик н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша манная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна)	150 350 2 010 Неделя: 7 Вес блюда -	28 34 90 1 Белки 6 5	19 26 82 Пищевые вещести Жиры 9 5	21 30 219 День: за Углеводы	373 504 2236 среда Энерге- тическая 240 70	223,04 (лист № рецептуры 181,02 15,02
1того за день Рацион: Рацио Прием пищи	Запеканка из творога (Зиманик н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша манная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком	150 350 2 010 Неделя: 7 Вес блюда -	28 34 90 1 Белки 6 5 4	19 26 82 Пищевые вещести Жиры	21 30 219 День: за Углеводы 33	373 504 2236 среда Энерге- тическая 240 70 76	223,04 (лист № рецептуры 181,02
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи	Запеканка из творога (Зиманик н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша манная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный (Зима-	150 350 2 010 Неделя: 7 Вес блюда -	28 34 90 1 Белки 6 5	19 26 82 Пищевые вещести Жиры 9 5	21 30 219 День: за Углеводы 33 6 29	373 504 2236 среда Энерге- тическая 240 70 76 141	223,04 (лист № рецептуры 181,02 15,02
1того за день Рацион: Рацио Прием пищи	Запеканка из творога (Зиманик н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша манная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный (Зима-	150 350 2 010 Неделя: 7 Вес блюда -	28 34 90 1 Белки 6 5 4	19 26 82 Пищевые вещести Жиры 9 5	21 30 219 День: за Углеводы 33	373 504 2236 среда Энерге- тическая 240 70 76 141 79	223,04 (лист № рецептуры 181,02 15,02 379,02
1того за день Рацион: Рацио Прием пищи Вавтрак	Запеканка из творога (Зиманик н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша манная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный (Зима-Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна)	150 350 2 010 Неделя: 7 Вес блюда -	28 34 90 1 Белки 6 5 4 5	19 26 82 Пищевые вещести Жиры 9 5 4	21 30 219 День: за Углеводы 33 6 29 16	373 504 2236 среда Энерге- тическая 240 70 76 141 79 94	223,04 (лист № рецептуры 181,02 15,02
того за день Рацион: Рацио Прием пищи Вавтрак	Запеканка из творога (Зиманик н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша манная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный (Зима-Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна)	150 350 2 010 Неделя: 7 Вес блюда -	28 34 90 1 Белки 6 5 4	19 26 82 Пищевые вещести Жиры 9 5	21 30 219 День: за Углеводы 33 6 29	373 504 2236 среда Энерге- тическая 240 70 76 141 79	223,04 (лист № рецептуры 181,02 15,02 379,02
того за день Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак	Запеканка из творога (Зиманик н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша манная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный (Зима-Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна)	150 350 2 010 Неделя: 7 Вес блюда — 200 200 200 60 40 200 720	28 34 90 1 Белки 6 5 4 5	19 26 82 Пищевые вещести Жиры 9 5 4	21 30 219 День: ва Углеводы 33 6 29 16	373 504 2236 среда Энерге- тическая 240 70 76 141 79 94 700	223,04 (лист № рецептуры 181,02 15,02 379,02 338,05
того за день Рацион: Рацио Прием пищи Вавтрак	Запеканка из творога (Зиманик н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша манная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный (Зима-Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна)	150 350 2 010 Неделя: Авс блюда 200 20 200 60 40 200 720	28 34 90 1 Белки 6 5 4 5	19 26 82 Пищевые вещести Жиры 9 5 4	21 30 219 День: за Углеводы 33 6 29 16 84	373 504 2236 среда Энерге- тическая 240 70 76 141 79 94 700	223,04 (лист № рецептуры 181,02 15,02 379,02 338,05
того за день Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак	Запеканка из творога (Зиманик н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша манная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный (Зима-Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Сельдь с луком (Зима-Весна) Суп картофельный с	150 350 2 010 Неделя: Авс блюда	28 34 90 1 Белки 6 5 4 5	19 26 82 Пищевые вещести Жиры 9 5 4 18 12 5	21 30 219 День: за Углеводы 33 6 29 16 84	373 504 2236 среда Энерге- тическая 240 70 76 141 79 94 700 167 197	223,04 (лист № рецептуры 181,02 15,02 379,02 338,05
того за день Рацион: Рацио Прием пищи Вавтрак	Запеканка из творога (Зиманик н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша манная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный (Зима-Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна)	150 350 2 010 Неделя: Авс блюда 200 20 200 60 40 200 720	28 34 90 1 Белки 6 5 4 5	19 26 82 Пищевые вещести Жиры 9 5 4	21 30 219 День: за Углеводы 33 6 29 16 84	373 504 2236 среда Энерге- тическая 240 70 76 141 79 94 700	223,04 (лист № рецептуры 181,02 15,02 379,02 338,05
того за день Рацион: Рацио Прием пищи Вавтрак	Запеканка из творога (Зиманик н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша манная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный (Зима-Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Сельдь с луком (Зима-Весна) Суп картофельный с	150 350 2 010 Неделя: Авс блюда	28 34 90 1 Белки 6 5 4 5	19 26 82 Пищевые вещести Жиры 9 5 4 18 12 5	21 30 219 День: за Углеводы 33 6 29 16 84	373 504 2236 среда Энерге- тическая 240 70 76 141 79 94 700 167 197	223,04 (лист № рецептуры 181,02 15,02 379,02 338,05
того за день Рацион: Рацио Прием пищи Вавтрак	Запеканка из творога (Зиманик н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша манная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный (Зима-Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Сельдь с луком (Зима-Весна) Суп картофельный с Бефстроганов из отварной	150 350 2 010 Неделя: Авс блюда 200 20 200 60 40 200 720 100 250	28 34 90 1 Белки 6 5 4 5	19 26 82 Пищевые вещести Жиры 9 5 4 18 12 5 20	21 30 219 День: за Углеводы 33 6 29 16 84 1 11	373 504 2236 среда Энерге- тическая 240 70 76 141 79 94 700 167 197 284	223,04 (лист № рецептуры 181,02 15,02 379,02 338,05 76,02 102,02 245,02
того за день Рацион: Рацио Прием пищи Вавтрак	Запеканка из творога (Зиманик н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша манная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный (Зима-Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Сельдь с луком (Зима-Весна) Суп картофельный с Бефстроганов из отварной Каша гречневая рассыпчатая	150 350 2 010 Неделя:	28 34 90 1 Белки 6 5 4 5	19 26 82 Пищевые вещести Жиры 9 5 4 18 12 5 20	21 30 219 День: за Углеводы 33 6 29 16 84 1 11 3 46	373 504 2236 среда Энерге- тическая 240 70 76 141 79 94 700 167 197 284 282	223,04 (лист № рецептуры 181,02 15,02 379,02 338,05 76,02 102,02 245,02 171,02
того за день Рацион: Рацио Прием пищи Вавтрак	Запеканка из творога (Зиманик н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша манная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный (Зима-Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Сельдь с луком (Зима-Весна) ак Сельдь с луком (Зима-Весна) Суп картофельный с Бефстроганов из отварной Каша гречневая рассыпчатая Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный (Зима-	150 350 2 010 Неделя: 4 Вес блюда 200 20 200 60 40 200 720 100 250 100 180 200 70	28 34 90 1 Белки 6 5 4 5 20 14 2 17	19 26 82 Пищевые вещести Жиры 9 5 4 18 12 5 20	21 30 219 День: за Углеводы 33 6 29 16 84 1 11 3 46 25 34	373 504 2236 среда Энерге- тическая 240 70 76 141 79 94 700 167 197 284 282 117 165	223,04 (лист № рецептуры 181,02 15,02 379,02 338,05 76,02 102,02 245,02 171,02
Того за день Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак Ттого за Завтр	Запеканка из творога (Зиманик н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша манная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный (Зима-Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Сельдь с луком (Зима-Весна) ак Сельдь с луком (Зима-Весна) Суп картофельный с Бефстроганов из отварной Каша гречневая рассыпчатая Напиток из плодов шиповника	150 350 2 010 Неделя: 4 Вес блюда 200 20 200 60 40 200 720 100 250 100 180 200 70 40	28 34 90 1 Белки 6 5 4 5 20 14 2 17 10	19 26 82 Пищевые вещести Жиры 9 5 4 18 12 5 20 6	21 30 219 День: за Углеводы 33 6 29 16 84 1 11 3 46 25 34 16	373 504 2236 среда Энерге- тическая 240 70 76 141 79 94 700 167 197 284 282 117 165 79	223,04 (лист № рецептуры 181,02 15,02 379,02 338,05 76,02 102,02 245,02 171,02
того за день гацион: Рацио Прием пищи автрак того за Завтр	Запеканка из творога (Зиманик н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша манная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный (Зима-Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Сельдь с луком (Зима-Весна) ак Сельдь с луком (Зима-Весна) Суп картофельный с Бефстроганов из отварной Каша гречневая рассыпчатая Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный (Зима-	150 350 2 010 Неделя: 4 Вес блюда 200 20 200 60 40 200 720 100 250 100 180 200 70	28 34 90 1 Белки 6 5 4 5 20 14 2 17	19 26 82 Пищевые вещести Жиры 9 5 4 18 12 5 20	21 30 219 День: за Углеводы 33 6 29 16 84 1 11 3 46 25 34	373 504 2236 среда Энерге- тическая 240 70 76 141 79 94 700 167 197 284 282 117 165	223,04 (лист № рецептуры 181,02 15,02 379,02 338,05 76,02 102,02 245,02 171,02
Того за день Рацион: Рацио Прием пищи Вавтрак Птого за Завтр Обед	Запеканка из творога (Зиманик н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша манная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный (Зима-Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Сельдь с луком (Зима-Весна) ак Сельдь с луком (Зима-Весна) Суп картофельный с Бефстроганов из отварной Каша гречневая рассыпчатая Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный (Зима-Хлеб ржано-пшеничный	150 350 2 010 Неделя: А Вес блюда 200 20 200 60 40 200 720 100 250 100 180 200 70 40 940	28 34 90 1 Белки 6 5 4 5 20 14 2 17 10 6	19 26 82 Пищевые вещести Жиры 9 5 4 18 12 5 20 6	21 30 219 День: за Углеводы 33 6 29 16 84 1 11 3 46 25 34 16 136	373 504 2236 среда Энерге- тическая 240 70 76 141 79 94 700 167 197 284 282 117 165 79 1291	223,04 (лист № рецептуры 181,02 15,02 379,02 338,05 76,02 102,02 245,02 171,02 388,02
Того за день Рацион: Рацио Прием пищи Вавтрак Втого за Завтр Обед	Запеканка из творога (Зиманик н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша манная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный (Зима-Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Сельдь с луком (Зима-Весна) ак Сельдь с луком (Зима-Весна) Суп картофельный с Бефстроганов из отварной Каша гречневая рассыпчатая Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный (Зима-Хлеб ржано-пшеничный Молоко кипяченое (Зима-	150 350 2 010 Неделя: 4 Вес блюда 200 20 200 60 40 200 720 100 250 100 180 200 70 40 940	28 34 90 1 Белки 6 5 4 5 20 14 2 17 10 6 49	19 26 82 Пищевые вещести Жиры 9 5 4 18 12 5 20 6 43	21 30 219 День: за Углеводы 33 6 29 16 84 1 11 3 46 25 34 16 136	373 504 2236 среда Энергетическая 240 70 76 141 79 94 700 167 197 284 282 117 165 79 1291	223,04 (лист № рецептуры 181,02 15,02 379,02 338,05 76,02 102,02 245,02 171,02 388,02
Того за день Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак Птого за Завтр Обед	Запеканка из творога (Зиманик н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша манная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный (Зима-Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Сельдь с луком (Зима-Весна) ак Сельдь с луком (Зима-Весна) Суп картофельный с Бефстроганов из отварной Каша гречневая рассыпчатая Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный (Зима-Хлеб ржано-пшеничный Молоко кипяченое (Зима-Булочка "Домашняя" (Зима-Булочка "Домашняя" (Зима-	150 350 2 010 Неделя: 4 Вес блюда 200 20 200 60 40 200 720 100 250 100 180 200 70 40 940 200 150	28 34 90 1 Белки 6 5 4 5 20 14 2 17 10 6 49	19 26 82 Пищевые вещести Жиры 9 5 4 18 12 5 20 6 43	21 30 219 День: за Углеводы 33 6 29 16 84 1 11 3 46 25 34 16 136	373 504 2236 среда Энергетическая 240 70 76 141 79 94 700 167 197 284 282 117 165 79 1291	223,04 (лист № рецептуры 181,02 15,02 379,02 338,05 76,02 102,02 245,02 171,02 388,02
Того за день Рацион: Рацио Прием пищи Вавтрак Того за Завтр Обед Того за Обед Полдник	Запеканка из творога (Зиманик н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша манная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный (Зима-Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Сельдь с луком (Зима-Весна) ак Сельдь с луком (Зима-Весна) Суп картофельный с Бефстроганов из отварной Каша гречневая рассыпчатая Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный (Зима-Хлеб ржано-пшеничный Молоко кипяченое (Зима-Булочка "Домашняя" (Зима-Булочка "Домашняя" (Зима-	150 350 2 010 Неделя: А Вес блюда 200 20 200 60 40 200 720 100 250 100 180 200 70 40 940 200 150 350	28 34 90 1 Белки 6 5 4 5 20 14 2 17 10 6 49	19 26 82 Пищевые вещести Жиры 9 5 4 18 12 5 20 6 43 6 12 18	21 30 219 День: за Углеводы 33 6 29 16 84 1 11 3 46 25 34 16 136 9 70 79	373 504 2236 среда Энерге- тическая 240 70 76 141 79 94 700 167 197 284 282 117 165 79 1291	223,04 (лист № рецептуры 181,02 15,02 379,02 338,05 76,02 102,02 245,02 171,02 388,02
Того за день Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак Птого за Завтр Обед Птого за Обед Полдник	Запеканка из творога (Зиманик н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша манная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный (Зима-Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Сельдь с луком (Зима-Весна) ак Сельдь с луком (Зима-Весна) Суп картофельный с Бефстроганов из отварной Каша гречневая рассыпчатая Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный (Зима-Хлеб ржано-пшеничный Молоко кипяченое (Зима-Булочка "Домашняя" (Зима-Булочка "Домашняя" (Зима-	150 350 2 010 Неделя: 4 Вес блюда 200 20 200 60 40 200 720 100 250 100 180 200 70 40 940 200 150	28 34 90 1 Белки 6 5 4 5 20 14 2 17 10 6 49	19 26 82 Пищевые вещести Жиры 9 5 4 18 12 5 20 6 43	21 30 219 День: за Углеводы 33 6 29 16 84 1 11 3 46 25 34 16 136	373 504 2236 среда Энергетическая 240 70 76 141 79 94 700 167 197 284 282 117 165 79 1291	223,04 (лист № рецептуры 181,02 15,02 379,02 338,05 76,02 102,02 245,02 171,02 388,02 385,02 424,05
Того за день Рацион: Рацио Прием пищи Вавтрак Птого за Завтр Обед Птого за Обед Полдник Птого за Полдн	Запеканка из творога (Зиманик н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша манная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный (Зима-Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Сельдь с луком (Зима-Весна) ак Сельдь с луком (Зима-Весна) Суп картофельный с Бефстроганов из отварной Каша гречневая рассыпчатая Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный (Зима-Хлеб ржано-пшеничный Молоко кипяченое (Зима-Булочка "Домашняя" (Зима-	150 350 2 010 Неделя: А Вес блюда 200 20 200 60 40 200 720 100 250 100 180 200 70 40 940 200 150 350 2 010	28 34 90 1 Белки 6 5 4 5 20 14 2 17 10 6 49 6 10 16 85	19 26 82 Пищевые вещести Жиры 9 5 4 18 12 5 20 6 43 6 12 18	21 30 219 День: за Углеводы 33 6 29 16 84 1 11 3 46 25 34 16 136 9 70 79 299	373 504 2236 Среда Энерге- тическая 240 70 76 141 79 94 700 167 197 284 282 117 165 79 1291 120 429 549 2540	223,04 (лист № рецептуры 181,02 15,02 379,02 338,05 76,02 102,02 245,02 171,02 388,02 385,02 424,05
Того за день Рацион: Рацио Прием пищи Вавтрак Того за Завтр Обед Того за Обед Полдник Того за День	Запеканка из творога (Зиманик н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша манная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный (Зима-Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Сельдь с луком (Зима-Весна) ак Сельдь с луком (Зима-Весна) Суп картофельный с Бефстроганов из отварной Каша гречневая рассыпчатая Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный (Зима-Хлеб ржано-пшеничный Молоко кипяченое (Зима-Булочка "Домашняя" (Зима-Булочка "Домашняя" (Зима-	150 350 2 010 Неделя: А Вес блюда 200 20 200 60 40 200 720 100 250 100 180 200 70 40 940 200 150 350	28 34 90 1 Белки 6 5 4 5 20 14 2 17 10 6 49 6 10 16 85	19 26 82 Пищевые вещести Жиры 9 5 4 18 12 5 20 6 43 6 12 18 79	21 30 219 День: за Углеводы 33 6 29 16 84 1 11 3 46 25 34 16 136 9 70 79 299	373 504 2236 среда Энергетическая 240 70 76 141 79 94 700 167 197 284 282 117 165 79 1291 120 429 549 2540	223,04 (лист № рецептуры 181,02 15,02 379,02 338,05 76,02 102,02 245,02 171,02 388,02 385,02 424,05 (лист
Того за день Рацион: Рацио Прием пищи Вавтрак Того за Завтр Обед Того за Обед Полдник Того за День	Запеканка из творога (Зиманик н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша манная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный (Зима-Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Сельдь с луком (Зима-Весна) ак Сельдь с луком (Зима-Весна) Суп картофельный с Бефстроганов из отварной Каша гречневая рассыпчатая Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный (Зима-Хлеб ржано-пшеничный Молоко кипяченое (Зима-Булочка "Домашняя" (Зима-	150 350 2 010 Неделя: А Вес блюда 200 20 200 60 40 200 720 100 250 100 180 200 70 40 940 200 150 350 2 010	28 34 90 1 Белки 6 5 4 5 20 14 2 17 10 6 49 6 10 16 85	19 26 82 Пищевые вещести Жиры 9 5 4 18 12 5 20 6 43 6 12 18 79	21 30 219 День: за Углеводы 33 6 29 16 84 1 11 3 46 25 34 16 136 9 70 79 299	373 504 2236 среда Энергетическая 240 70 76 141 79 94 700 167 197 284 282 117 165 79 1291 120 429 549 2540 четверг Энерге-	223,04 (лист № рецептуры 181,02 15,02 379,02 338,05 76,02 102,02 245,02 171,02 388,02 385,02 424,05 (лист
Того за день Рацион: Рацио Прием пищи Вавтрак Того за Завтр Обед Того за Обед Полдник Того за день Рацион: Рацио Прием пищи	Запеканка из творога (Зиманик н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша манная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный (Зима-Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Сельдь с луком (Зима-Весна) ак Сельдь с луком (Зима-Весна) Суп картофельный с Бефстроганов из отварной Каша гречневая рассыпчатая Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный (Зима-Хлеб ржано-пшеничный Молоко кипяченое (Зима-Булочка "Домашняя" (Зима-Вулочка "Домашняя" (Зима-	150 350 2 010	28 34 90 1 Белки 6 5 4 5 20 14 2 17 10 6 49 6 10 16 85	19 26 82 Пищевые вещести Жиры 9 5 4 18 12 5 20 6 43 6 12 18 79	21 30 219 День: за Углеводы 33 6 29 16 84 1 11 3 46 25 34 16 136 9 70 79 299	373 504 2236 среда Энергетическая 240 70 76 141 79 94 700 167 197 284 282 117 165 79 1291 120 429 549 2540	223,04 (лист № рецептуры 181,02 15,02 379,02 338,05 76,02 102,02 245,02 171,02 388,02 385,02 424,05 (лист
Того за день Рацион: Рацио Прием пищи Вавтрак Того за Завтр Обед Того за Обед Полдник Того за день Рацион: Рацио Прием пищи	Запеканка из творога (Зиманик н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша манная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный (Зима-Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Сельдь с луком (Зима-Весна) ак Сельдь с луком (Зима-Весна) Суп картофельный с Бефстроганов из отварной Каша гречневая рассыпчатая Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный (Зима-Хлеб ржано-пшеничный Молоко кипяченое (Зима-Булочка "Домашняя" (Зима-Вулочка "Домашняя" (Зима-Вулочка "Домашняя" (Зима-Вулочка "Домашняя" (Зима-Вулочка "Домашняя" (Зима-Вулочка "Домашняя (Зима-Вулочка "Домашня» (Зима-Вулочк	150 350 2 010 Неделя: А Вес блюда 200 20 200 60 40 200 720 100 250 100 180 200 70 40 940 200 150 350 2 010 Неделя: А Вес блюда	28 34 90 1 Белки 6 5 4 5 20 14 2 17 10 6 49 6 10 16 85	19 26 82 Пищевые вещести Жиры 9 5 4 18 12 5 20 6 43 43 18 79	21 30 219 День: за Углеводы 33 6 29 16 84 1 11 3 46 25 34 16 136 9 70 79 299 День: за Углеводы	373 504 2236 среда Энергетическая 240 70 76 141 79 94 700 167 197 284 282 117 165 79 1291 120 429 549 2540 четверг Энергетическая	223,04 (лист № рецептуры 181,02 15,02 379,02 338,05 76,02 102,02 245,02 171,02 388,02 385,02 424,05 (лист № рецептуры
Прием пищи Вавтрак Итого за Завтр Обед Полдник Итого за Полдн Итого за день Рацион: Рацио	Запеканка из творога (Зиманик н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша манная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный (Зима-Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Сельдь с луком (Зима-Весна) ак Сельдь с луком (Зима-Весна) Суп картофельный с Бефстроганов из отварной Каша гречневая рассыпчатая Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный (Зима-Хлеб ржано-пшеничный Молоко кипяченое (Зима-Булочка "Домашняя" (Зима-Вулочка "Домашняя" (Зима-	150 350 2 010	28 34 90 1 Белки 6 5 4 5 20 14 2 17 10 6 49 6 10 16 85	19 26 82 Пищевые вещести Жиры 9 5 4 18 12 5 20 6 43 6 12 18 79	21 30 219 День: за Углеводы 33 6 29 16 84 1 11 3 46 25 34 16 136 9 70 79 299	373 504 2236 среда Энергетическая 240 70 76 141 79 94 700 167 197 284 282 117 165 79 1291 120 429 549 2540 четверг Энерге-	223,04 (лист № рецептуры 181,02 15,02 379,02 338,05 76,02 102,02 245,02 171,02 388,02 385,02 424,05 (лист

1	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	50	4		24	117	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200				94	338,05
Итого за Завтра	ак	700	15	23	101	791	
Обед						-	
•	Винегрет овощной (Зима-	100	2	4	9	79	67,02
	Щи из свеж капусты с	250	7	9	8	240	88,02
	Рыба запечёная (порционно)	100	17	8	5	162	232,04
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4	7	46	166	171,1
	Кисель (Зима-Весна)	200			32	130	359,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	50	4		24	117	,
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Обед		920	34	28	140	973	
Полдник		I	-	-	-		
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
	Пряник (Зима-Весна)	150	12	21	50	437	,
Итого за Полдн		350	18	28	59	568	
Итого за день		1 970	67	79	300	2332	
more ou gons		1010	01		000	2002	(лист 5)
Рацион: Рацион	н для Профобучения 19-25	Неделя:	1		День:	пятница	(0.000.0)
				Пищевые веществ		Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак	 	<u></u>	201 IN/I	1 MADE	у гловоды	100,107	h-dom yhbi
-abipun	Макароны отварные с сыром	200	11	8	43	293	204,02
	Чай с молоком (Зима-Весна)	200	1	2	15	80	378,02
	Яйцо варёное (Зима-Весна)	40	7	7	13	92	209,02
		60	5	,	29	141	209,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	40	3		16	79	
	Хлеб ржано-пшеничный				10	-	220.05
14	Яблоки (Зима-Весна)	200	0.4	47	400	94	338,05
Итого за Завтра	ак <u> </u>	740	24	17	103	779	
Обед		400	4	1 .	1 44		54.00
	Салат из свеклы с яблоками	100	1	4	11	88	54,02
	Суп картофельный с	250	5	7	27	188	108,02
	Курица тушенная в соусе	100	11	14	6	189	290,02
	Гороховое пюре с маслом	180	20	6	42	299	199,04
	Компот из смеси сухофруктов	200			29	120	349,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Обед		940	43	31	165	1128	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Зима-	200	6	6	9	120	385,02
	Молоко кипяченое(Зима- Пряник(Зима-Весна)	200 150	6 12	21	9 50	120 437	385,02
	Пряник (Зима-Весна)						385,02
Итого за Полдн	Пряник (Зима-Весна)	150	12	21	50	437	385,02
Итого за Полдн	Пряник (Зима-Весна)	150 350	12 18	21 27	50 59	437 557	385,02
Итого за Полдн Итого за день	Пряник (Зима-Весна)	150 350	12 18 85	21 27	50 59 327	437 557	
Итого за Полдн Итого за день Рацион: Рацион	Пряник (Зима-Весна) ник н для Профобучения 19-25	150 350 2 030 Неделя: 2	12 18 85	21 27	50 59 327 День :	437 557 2464	
Итого за Полдн Итого за день	Пряник (Зима-Весна) ник	150 350 2 030	12 18 85	21 27 75	50 59 327 День :	437 557 2464 понедельник	(лист 6)
Итого за Полдн Итого за день Рацион: Рацион Прием пищи	Пряник (Зима-Весна) ник н для Профобучения 19-25	150 350 2 030 Неделя: Вес блюда	12 18 85	21 27 75 Пищевые веществ Жиры	50 59 327 День: за Углеводы	437 557 2464 понедельник Энерге- тическая	(лист 6) № рецептуры
Итого за Полдн Итого за день Рацион: Рацион	Пряник (Зима-Весна) ник н для Профобучения 19-25	150 350 2 030 Неделя: Вес блюда	12 18 85	21 27 75	50 59 327 День:	437 557 2464 понедельник Энерге-	(лист 6)
Итого за Полдн Итого за день Рацион: Рацион	Пряник (Зима-Весна) ник н для Профобучения 19-25 Наименование блюда	150 350 2 030 Неделя: Вес блюда	12 18 85 2 Белки	21 27 75 Пищевые веществ Жиры	50 59 327 День: за Углеводы	437 557 2464 понедельник Энерге- тическая	(лист 6) № рецептуры
Итого за Полдн Итого за день Рацион: Рацион Прием пищи	Пряник (Зима-Весна) ник н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша пшеничная жидкая	150 350 2 030 Неделя: Вес блюда	12 18 85 2 Белки	21 27 75 Пищевые веществ Жиры	50 59 327 День: за Углеводы	437 557 2464 понедельник Энергетическая	(лист 6) № рецептуры 182,04
Итого за Полдн Итого за день Рацион: Рацион Прием пищи	Пряник (Зима-Весна) ник н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша пшеничная жидкая Сыр (порциями) (Зима-Весна)	150 350 2 030 Неделя: 2 Вес блюда	12 18 85 2 Белки 9 5	21 27 75 Пищевые веществ Жиры	50 59 327 День: за Углеводы	437 557 2464 понедельник Энергетическая 270 70	(лист 6) № рецептуры 182,04 15,02
Итого за Полдн Итого за день Рацион: Рацион	Пряник (Зима-Весна) ник н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша пшеничная жидкая Сыр (порциями) (Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком	150 350 2 030 Неделя: 2 Вес блюда 200 20 200	12 18 85 2 Белки 9 5	21 27 75 Пищевые веществ Жиры	50 59 327 День: за Углеводы 37	437 557 2464 понедельник Энергетическая 270 70 76 141	(лист 6) № рецептуры 182,04 15,02
Итого за Полдн Итого за день Рацион: Рацион	Пряник (Зима-Весна) ник н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша пшеничная жидкая Сыр (порциями) (Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный	150 350 2 030 Неделя: 2 Вес блюда 200 20 20 200 60 40	12 18 85 2 Белки 9 5	21 27 75 Пищевые веществ Жиры	50 59 327 День: за Углеводы 37 6 29	437 557 2464 понедельник Энергетическая 270 70 76	(лист 6) № рецептуры 182,04 15,02 379,02
Итого за Полдн Итого за день Рацион: Рацион Прием пищи Завтрак	Пряник (Зима-Весна) ник н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша пшеничная жидкая Сыр (порциями) (Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна)	150 350 2 030 Неделя: 2 Вес блюда 200 20 20 200 60 40 200	12 18 85 2 Белки 9 5 4 5	21 27 75 Пищевые веществ Жиры 10 5 4	50 59 327 День: за Углеводы 37 6 29 16	437 557 2464 понедельник Энерге- тическая 270 70 76 141 79 94	(лист 6) № рецептуры 182,04 15,02
Итого за Полдн Итого за день Рацион: Рацион Прием пищи Завтрак Итого за Завтра	Пряник (Зима-Весна) ник н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша пшеничная жидкая Сыр (порциями) (Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна)	150 350 2 030 Неделя: 2 Вес блюда 200 20 20 200 60 40	12 18 85 2 Белки 9 5	21 27 75 Пищевые веществ Жиры	50 59 327 День: за Углеводы 37 6 29	437 557 2464 понедельник Энергетическая 270 70 76 141 79	(лист 6) № рецептуры 182,04 15,02 379,02
Итого за Полдн Итого за день Рацион: Рацион Прием пищи Завтрак Итого за Завтра	Пряник (Зима-Весна) ник н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша пшеничная жидкая Сыр (порциями) (Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак	150 350 2 030 Неделя: Вес блюда 200 20 200 60 40 200 720	12 18 85 2 Белки 9 5 4 5	21 27 75 75 Пищевые веществ Жиры 10 5 4	50 59 327 День: за Углеводы 37 6 29 16	437 557 2464 понедельник Энергетическая 270 70 76 141 79 94 730	(лист 6) № рецептуры 182,04 15,02 379,02
Итого за Полдн Итого за день Рацион: Рацион Прием пищи Завтрак	Пряник (Зима-Весна) ник н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша пшеничная жидкая Сыр (порциями) (Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Икра из баклажанов с луком	150 350 2 030 Неделя: Вес блюда 200 20 200 60 40 200 720	12 18 85 2 Белки 9 5 4 5	21 27 75 75 Пищевые веществ Жиры 10 5 4	50 59 327 День: за Углеводы 37 6 29 16	437 557 2464 понедельник Энергетическая 270 70 76 141 79 94 730	(лист 6) № рецептуры 182,04 15,02 379,02
Итого за Полдн Итого за день Рацион: Рацион Прием пищи Завтрак	Пряник (Зима-Весна) ник н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша пшеничная жидкая Сыр (порциями) (Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки_ (Зима-Весна) ак Икра из баклажанов с луком Рассольник ленинградский со	150 350 2 030 Неделя: Вес блюда 200 20 200 60 40 200 720 100 250	12 18 85 2 Белки 9 5 4 5	21 27 75 Лищевые веществ Жиры 10 5 4 19	50 59 327 День: за Углеводы 37 6 29 16 88	437 557 2464 понедельник Энергетическая 270 70 76 141 79 94 730 183 237	(лист 6) № рецептуры 182,04 15,02 379,02 338,05
Итого за Полдн Итого за день Рацион: Рацион Прием пищи Завтрак	Пряник(Зима-Весна) ник н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша пшеничная жидкая Сыр (порциями)(Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный(Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки(Зима-Весна) ак Икра из баклажанов с луком Рассольник ленинградский со Курица тушенная в соусе	150 350 2 030 Неделя: Вес блюда 200 20 200 60 40 200 720 100 250 100	12 18 85 2 Белки 9 5 4 5 23 23	21 27 75 75 Пищевые веществ Жиры 10 5 4 19 19	50 59 327 День: за Углеводы 37 6 29 16 88	437 557 2464 понедельник Энергетическая 270 70 76 141 79 94 730 183 237 189	(лист 6) № рецептуры 182,04 15,02 379,02 338,05 96,06 290,02
Итого за Полдн Итого за день Рацион: Рацион Прием пищи Завтрак	Пряник(Зима-Весна) ник н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша пшеничная жидкая Сыр (порциями)(Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный(Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки(Зима-Весна) ак Икра из баклажанов с луком Рассольник ленинградский со Курица тушенная в соусе Каша рисовая рассыпчатая	150 350 2 030 Неделя: Вес блюда 200 200 200 60 40 200 720 100 250 100 180	12 18 85 2 Белки 9 5 4 5	21 27 75 Лищевые веществ Жиры 10 5 4 19	50 59 327 День: за Углеводы 37 6 29 16 88	437 557 2464 понедельник Энергетическая 270 70 76 141 79 94 730 183 237 189 166	(лист 6) № рецептуры 182,04 15,02 379,02 338,05 96,06 290,02 171,1
Итого за Полдн Итого за день Рацион: Рацион Прием пищи Завтрак	Пряник (Зима-Весна) ник н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша пшеничная жидкая Сыр (порциями) (Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Икра из баклажанов с луком Рассольник ленинградский со Курица тушенная в соусе Каша рисовая рассыпчатая Компот из свежих яблок	150 350 2 030 Неделя: Вес блюда 200 20 200 60 40 200 720 100 250 100 180 200	12 18 85 2 Белки 9 5 4 5 23 23 11 4	21 27 75 75 Пищевые веществ Жиры 10 5 4 19 19	50 59 327 День: за Углеводы 37 6 29 16 88 6 17 6 46 15	437 557 2464 понедельник Энергетическая 270 70 76 141 79 94 730 183 237 189 166 60	(лист 6) № рецептуры 182,04 15,02 379,02 338,05 96,06 290,02
Итого за Полдн Итого за день Рацион: Рацион Прием пищи Завтрак	Пряник (Зима-Весна) ник н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша пшеничная жидкая Сыр (порциями) (Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Икра из баклажанов с луком Рассольник ленинградский со Курица тушенная в соусе Каша рисовая рассыпчатая Компот из свежих яблок Хлеб пшеничный (Зима-	150 350 2 030 Неделя: Вес блюда 200 20 200 60 40 200 720 100 250 100 180 200 70	12 18 85 2 Белки 9 5 4 5 23 23	21 27 75 75 Пищевые веществ Жиры 10 5 4 19 19	50 59 327 День: за Углеводы 37 6 29 16 88 6 17 6 46 15 34	437 557 2464 понедельник Энергетическая 270 70 76 141 79 94 730 183 237 189 166 60 165	(лист 6) № рецептуры 182,04 15,02 379,02 338,05 96,06 290,02 171,1
Итого за Полдн Итого за день Рацион: Рацион Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Обед	Пряник (Зима-Весна) ник н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша пшеничная жидкая Сыр (порциями) (Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Икра из баклажанов с луком Рассольник ленинградский со Курица тушенная в соусе Каша рисовая рассыпчатая Компот из свежих яблок	150 350 2 030 Неделя: Вес блюда 200 20 200 60 40 200 720 100 250 100 180 200 70 40	12 18 85 2 Белки 9 5 4 5 23 23 11 4	21 27 75 75 Пищевые веществ Жиры 10 5 4 19 19 17 7	50 59 327 День: за Углеводы 37 6 29 16 88 6 17 6 46 15 34	437 557 2464 понедельник Энергетическая 270 70 76 141 79 94 730 183 237 189 166 60 165 79	(лист 6) № рецептуры 182,04 15,02 379,02 338,05 96,06 290,02 171,1
Итого за Полдн Итого за день Рацион: Рацион Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Обед	Пряник (Зима-Весна) ник н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша пшеничная жидкая Сыр (порциями) (Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Икра из баклажанов с луком Рассольник ленинградский со Курица тушенная в соусе Каша рисовая рассыпчатая Компот из свежих яблок Хлеб пшеничный (Зима-	150 350 2 030 Неделя: Вес блюда 200 20 200 60 40 200 720 100 250 100 180 200 70	12 18 85 2 Белки 9 5 4 5 23 23 11 4	21 27 75 75 Пищевые веществ Жиры 10 5 4 19 19	50 59 327 День: за Углеводы 37 6 29 16 88 6 17 6 46 15 34	437 557 2464 понедельник Энергетическая 270 70 76 141 79 94 730 183 237 189 166 60 165	(лист 6) № рецептуры 182,04 15,02 379,02 338,05 96,06 290,02 171,1
Итого за Полдн Итого за день Рацион: Рацион Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Обед	Пряник (Зима-Весна) ник н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша пшеничная жидкая Сыр (порциями) (Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Икра из баклажанов с луком Рассольник ленинградский со Курица тушенная в соусе Каша рисовая рассыпчатая Компот из свежих яблок Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный	150 350 2 030 Неделя: Вес блюда 200 20 200 60 40 200 720 100 250 100 180 200 70 40 940	12 18 85 2 Белки 9 5 4 5 23 23 11 4 6	21 27 75 75 Пищевые веществ Жиры 10 5 4 19 17 7 14 7	50 59 327 День: за Углеводы 37 6 29 16 88 6 17 6 46 15 34 16	437 557 2464 ПОНЕДЕЛЬНИК ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ 270 70 76 141 79 94 730 183 237 189 166 60 165 79 1079	(лист 6) № рецептуры 182,04 15,02 379,02 338,05 96,06 290,02 171,1 342,02
Итого за Полдн Итого за день Рацион: Рацион Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Обед	Пряник(Зима-Весна) ник н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша пшеничная жидкая Сыр (порциями)(Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный(Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки(Зима-Весна) ак Икра из баклажанов с луком Рассольник ленинградский со Курица тушенная в соусе Каша рисовая рассыпчатая Компот из свежих яблок Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Молоко кипяченое (Зима-	150 350 2 030 Неделя: Вес блюда 200 20 200 60 40 200 720 100 250 100 180 200 70 40 940	12 18 85 2 Белки 9 5 4 5 23 23 11 4 6	21 27 75 75 Пищевые веществ Жиры 10 5 4 19 17 7 14 7	50 59 327 День: за Углеводы 37 6 29 16 88 6 17 6 46 15 34 16 140	437 557 2464 ПОНЕДЕЛЬНИК ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ 270 70 76 141 79 94 730 183 237 189 166 60 165 79 1079	(лист 6) № рецептуры 182,04 15,02 379,02 338,05 96,06 290,02 171,1 342,02
Итого за Полдн Итого за день Рацион: Рацион Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник	Пряник (Зима-Весна) ник н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша пшеничная жидкая Сыр (порциями) (Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Икра из баклажанов с луком Рассольник ленинградский со Курица тушенная в соусе Каша рисовая рассыпчатая Компот из свежих яблок Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Молоко кипяченое (Зима- Ватрушка с повидлом (Зима-	150 350 2 030 Неделя: Вес блюда 200 20 200 60 40 200 720 100 250 100 180 200 70 40 940 200 150	12 18 85 2 —————————————————————————————————	21 27 75 Пищевые веществ Жиры 10 5 4 19 17 7 14 7 45	50 59 327 День: за Углеводы 37 6 29 16 88 6 17 6 46 15 34 16 140	437 557 2464 ПОНЕДЕЛЬНИК ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ 270 70 76 141 79 94 730 183 237 189 166 60 165 79 1079	(лист 6) № рецептуры 182,04 15,02 379,02 338,05 96,06 290,02 171,1 342,02
Итого за Полдн Итого за день Рацион: Рацион Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Обед	Пряник (Зима-Весна) ник н для Профобучения 19-25 Наименование блюда Каша пшеничная жидкая Сыр (порциями) (Зима-Весна) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Икра из баклажанов с луком Рассольник ленинградский со Курица тушенная в соусе Каша рисовая рассыпчатая Компот из свежих яблок Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Молоко кипяченое (Зима- Ватрушка с повидлом (Зима-	150 350 2 030 Неделя: Вес блюда 200 20 200 60 40 200 720 100 250 100 180 200 70 40 940	12 18 85 2 Белки 9 5 4 5 23 23 11 4 6	21 27 75 75 Пищевые веществ Жиры 10 5 4 19 17 7 14 7	50 59 327 День: за Углеводы 37 6 29 16 88 6 17 6 46 15 34 16 140	437 557 2464 ПОНЕДЕЛЬНИК ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ 270 70 76 141 79 94 730 183 237 189 166 60 165 79 1079	(лист 6) № рецептуры 182,04 15,02 379,02 338,05 96,06 290,02 171,1 342,02

(лист 7)

Рацион: Рацион	н для Профобучения 19-25	Неделя: 2	2		День:	вторник	(лист
				Пищевые вещества		Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак		•					
	Каша ячневая жидкая молочная	200	7	10	37	268	182,1
	Яйцо варёное (Зима-Весна)	40	7	7		92	209,02
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200				94	338,05
Итого за Завтра	ак	740	22	21	107	820	
Обед						_	
	Винегрет овощной (Зима-	100	2	4	9	79	67,02
	Суп картофельный с	250	3	2	21	114	103,02
	Гуляш из отварной говядины	100	15	16	3	215	246,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	6	46	282	171,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			29	120	349,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Обед		940	36	28	158	1054	
Полдник							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
	Пряник (Зима-Весна)	150	12	21	50	437	
Итого за Полдн	ник	350	18	28	59	568	
Итого за день		2 030	76	77	324	2442	
		•		•		•	(лист
Рацион: Рацион	н для Профобучения 19-25	Неделя: 2	2		День:	среда	
Помога пини	Llouvener and Energy	Вос блисто		Пищевые вещества	а	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак		•		•		•	
•	Каша овсяная жидкая молочная	200	8	14	33	293	182,02
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	20	5	5		70	15,02
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный (Зима-	60	5		29	141	0.0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200			10	94	338,05
Итого за Завтра		720	18	19	91	729	000,00
Обед		120	10	10	01	720	
ОООД	Салат из соленых огурцов с	100	1	5	3	62	21,03
	Борщ с	250	2	5	18	131	83,02
	Бефстроганов из отварной	100	17	20	3	284	245,02
	Гороховое пюре с маслом	180	20	6	42	299	199,04
	Напиток из плодов шиповника	200	20	0	25	117	388,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34		300,02
			U	+		165	-
14 05	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	20	16	79	
Итого за Обед	1	940	46	36	141	1137	
Полдник	M (0	000		1 0 1		100	005.00
	Молоко кипяченое (Зима-	200	6	6	9	120	385,02
	Запеканка из творога с	150	23	14	23	315	223,08
Итого за Полдн	ник	350	29	20	32	435	_
Итого за день		2 010	93	75	264	2301	<u> </u>
			_		_		(лист
Рацион: Рацион	н для Профобучения 19-25	Неделя: 2				четверг	T
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества		Энерге-	Nº
			Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак				1			T 2/5
	Омлет натуральный (Зима-	200	18	22	3	302	210,02
	Горошек конс(порционно)	20	1	ļ	2	11	_
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	50	4	1	24	117	ļ
	Хлеб ржано-пшеничный	40		1	16	79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200		1		94	338,05
Итого за Завтра	ак	710	26	26	70	749	
Обед							
	Салат из квашеной капусты	100	2	5	8	88	47,02
	Суп картофельный с фасолью с	250	7	9	12	252	102,08
	Рыба запечёная (порционно)	100	17	8	5	162	232,04
		180	5	4	31	181	128,02
	Картофельное пюре (Зима-						
	Кисель (Зима-Весна)	200	<u> </u>		32	130	359,02

	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Обед		920	35	26	128	1010	
Полдник							
•	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
	Пряник (Зима-Весна)	150	12	21	50	437	
Итого за Полдн	шк	350	18	28	59	568	
Итого за день		1 980	79	80	257	2327	

TITOLO SU MOLID		1 000	10	00	201	2021	
		-					(лист 10
Рацион: Рацио	н для Профобучения 19-25	Неделя:	2		День:	пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Г	Пищевые вещества			Nº
прием пищи	паименование олюда	Бес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак							
	Каша рисовая жидкая молочная	200	5	10	32	260	182,08
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,02
	Чай с молоком (Зима-Весна)	200	1	2	15	80	378,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200				94	338,05
Итого за Завтрак		710	12	20	92	737	
Обед							
•	Сельдь с луком (Зима-Весна)	100	14	12	1	167	76,02
	Щи из квашеной капусты с	250	6	16	27	278	92,02
	Поджарка из говядины (Зима-	100	30	14	7	189	251,02
	Макароны отварные с маслом	180	7	6	45	262	203,02
	Напиток из плодов шиповника	200			25	117	388,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Обед	-	940	63	48	155	1257	
Полдник							
<u>-</u> '	Молоко кипяченое (Зима-	200	6	6	9	120	385,02
	Пряник (Зима-Весна)	150	12	21	50	437	
Итого за Полдн	ник	350	18	27	59	557	
Итого за день		2 000	93	95	306	2551	
Итого за перио	д	20 060	795	794	2888	23697	
Среднее значе	ние за период		79,5	79,4	288,8	2369,7	