

ПРИМЕРНОЕ 14-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

ПРИМЕРНОЕ 14- ДНЕВНОЕ МЕНЮ <u>ГКОУ АО "Школа-интернат № 5"</u>

Рацион: Рацион для Основных 7-11

2й Ужин

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

Неделя: 1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: понедельник

## Меню приготавливаемых блюд

Примом пише   Наиментование Блора   Вес бликара   Блиценные рещества   Украи   Укра		н для Основных 7-11	неделя:				понедельник	
Sastrpae   Sastrpae	П		D 6		Пищевые веществ	за	Энерге-	Nº
Saarpax   Saarpax   Saarpax   Saarpax   Saarpax   Saarpax   Saarpax   Saarpax   Saarpax   Caug (порциний) (Пето-Соень)   30   8   8   105   15.01	прием пищи	наименование олюда	вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Salas лачевова маркае молосиява   150   5   9   27   210   182,09	Завтрак							
Съер (портимент)_ (Пето-Соень)         30         8         8         115         155.01         155.01         48         376.05         155.01         48         376.05         48         376.05         48         376.05         48         376.05         48         376.05         48         376.05         48         376.05         48         376.05         48         376.05         48         376.05         48         376.05         48         376.05         48         388.02         20         94         338.02         20         94         338.02         20         94         338.02         20         5         22         334.04         17         33         573         334.04         17         33         573         334.04         18         38         25         22         334.04         18         18         38         20         334.04         18         18         38         20         33         41         16         18         22         18         19         22         14         18         18         38         20         10         34         36         19         120         345.01         36         19         120         345.01         36<	Гоприк	Vолно антюров жиликов модолнов	150	5	0	27	210	192.00
Най с сахаром. (Пето-Осень). 200					_	21		
Клеб лизичения (Пето-Осевь)         40         3         19         94         338,02           Потого за Завтрях         Соус изубиненный (Пето-Осевь)         60         5         22         334,04           Обед потого за Завтрях         860         1         17         83         573         343,44           Обед Суги картофизный стерков (Пето-Осевь)         80         1         4         3         64         277,01         200         5         4         16         192         110,03				0	0	40		
Вблови (Пето-Соень)   200     20 94 338.02				•				376,05
Соре клубичений (Пето-Осень) 60		_ 1		3				
Игого за Завтреж         680         16         17         83         573           Обед Обед Сапат из саввок пожидерев со Гейто Обед Обед Сапат из саввок пожидерев со Гейто Обед Обед Обед Обед Обед Обед Обед Обед								
Control of the Con	<b>-</b>						22	334,04
Салат и съвежих помидерове со годинати от предоставата предостава предоставата предоставата предоставата предоставата предоставата предоставата предоставата предоставата предоставата предостава пред	Итого за Завтра	ак	680	16	17	83	573	
Сит каргофельный с горожом         200         5         4         16         152         102,03           Компот из смесе усхофуктов         200         12         14         5         193         290,01           Овощьее ралу с бактажинями         150         2         3         111         93         143,01           Клеб ризно-пшеничный, (Лето-Осень)         60         5         29         141         7           Итого за Обед         Потод (Пето-Осень)         60         5         29         141         7           Итого за Обед         Потод (Пето-Осень)         60         5         29         141         7           Итого за Обед         Потод (Пето-Осень)         820         27         25         109         832           Итого за Обед         Потод (Пето-Осень)         100         8         14         33         291           Итого за Обед         100         8         14         20         42         411           Ужин         20         12         11         24         24         291           Итого за Севи         100         0         12         14         87         29           Итого за Севи         100	Обед							
Куруца тушенняя в сорое (Лето- рабо	-	Салат из свежих помидоров со	80	1	4	3	54	27,01
Курица пушенняя в сорсе (Лето- 90   12   14   5   193   290.01		Суп картофельный с горохом	200	5	4	16	152	102,03
Овощнее рагу с баклажанами   150   2   3   111   93   143.01			90	12	14	5	193	290.01
Компот из смески сухофруктов, 2000   29   120   349,01		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,				11		
Митого за Обед   141		<u> </u>			Ů			
Мотог за Обед   16		, ,,, =		5				040,01
Могосо вилочение (Пето-Осень)   200								
Молоко кипяченое, (Пето-Осень)   200   6   6   9   120   385,01     Пряник (Лето-Осень)   100   8   14   33   291     Итого за Полдник (Лето-Осень)   100   8   14   33   291     Итого за Полдник (Лето-Осень)   100   12   11   24   242   259,01     Карксе по-домашнему (Лето-Осень)   60   12   11   24   242   259,01     Кавко с молоком (Лето-Осень)   200   3   3   21   126   382,01     Хлеб рименичный (Лето-Осень)   50   4   24   118     Итого за Ужин   550   21   14   87   573     Итого за ДУжин   200   6   7   9   131   386,05     Итого за ДУжин   200   6   7   9   131   386,05     Итого за ДУжин   200   6   7   9   131   386,05     Итого за ДУжин   200   6   7   9   131   386,05     Итого за ДУжин   200   6   7   9   131   386,05     Итого за ДУжин   200   6   7   9   131   386,05     Итого за ДУжин   200   6   7   9   131   386,05     Итого за ДУжин   200   6   7   9   131   386,05     Итого за ДУжин   200   6   7   9   131   386,05     Итого за ДУжин   200   6   7   9   131   386,05     Итого за ДУжин   200   6   7   9   131   386,05     Прием пищи   Наминекование блюда   Вес блюда   Недель: Тренк   День: вторник   День: вторн	14 05	длео ржано-пшеничный_ (лето-			05			
Молско живченое. (Пето-Осень)   200		•	820	27	25	109	832	
Пряник (Лето-Осень)   100   8	Полдник				1			
Ужин   Даркое по-домашиему (Лето- 200   12   11   24   242   259.01		_ \						385,01
Маркое по-домашнему (Пето- 200   12   11   24   242   259.01		Пряник_ (Лето-Осень)					291	
Жариое по-домашнену (Пето-Сеень)		ник	300	14	20	42	411	
Жариое по-домашнену (Пето-Сеень)	Ужин							
Свение отурцы (порционно)         60         2         8         71,04           Какао с молоком (Лето-Осень)         200         3         3         21         126         382,01           Итого за Ужин         50         4         24         118         79           Итого за Ужин         8         550         21         14         87         573           Итого за Ужин         200         6         7         9         131         386,05           Итого за 2й Ужин         200         6         7         9         131         386,05           Итого за 2й Ужин         200         6         7         9         131         386,05           Итого за 2й Ужин         200         6         7         9         131         386,05           Итого за 2й Ужин         200         6         7         9         131         386,05           Итого за 2й Ужин         200         84         83         330         2520         (лист 2           Рацион: Рацион для Основных 7-11         Неделя: Торти Карти	1	Жаркое по-домашнему (Лето-	200	12	11	24	242	259.01
Какао с молком (Пето-Осень)   200   3   3   21   126   382,01								
Жлеб пшеничный (Пето-Осень)         50         4         24         118           Итого за Ужин         550         21         16         79           Итого за Ужин         550         21         14         87         573           Итого за 2й Ужин         200         6         7         9         131         386,05           Итого за день         2550         84         83         330         2520         (лист 2           Рацион: Рацион для Основных 7-11         Неделя: 1         Пицевые вещества         Эчерге- Мерге- Рецентуры         №           Прием пищи         Наименование блюда         Вес блюда         Пицевые вещества         Эчерге- Рецентуры         №           Завтрак         Омлет натуральный (Пето-Осень)         60         3         5         3         302         210,01           Чай с молоком, (Пето-Осень)         60         3         5         33         302         210,01           Итого за Завтрак         700         25         23         61         599           Итого за Завтрак         700         25         23         61         599           Итого за Завтрак объеких помидоров и         100         1         7         4         81 <td></td> <td></td> <td></td> <td>3</td> <td>3</td> <td></td> <td></td> <td></td>				3	3			
Мтого за Ужин					<u> </u>			302,01
Дем.   Кефир (Пето-Осень)   200   6   7   9   131   386,05		длео ржано-пшеничный_ (лето-			4.4			
Кефир (Лето-Осень)   200   6   7   9   131   386,05		•	550	21	14	87	5/3	
Итого за 2й Ужин         200         6         7         9         131           Итого за день         2550         84         83         330         2520           Рацион: Рацион для Основных 7-11         Неделя: 1         День: вторник           Прием пищи         Наименование блюда         Вес блюда         Пищевые вещества         Энерге- Тическая         Ne peцептуры           Завтрак           Омлет натуральный (Лето-         200         18         21         3         302         210,01           Горошек конс(порционно)         60         3         5         33	2й Ужин		•		•			,
Итого за день         2 550         84         83         330         2520           Рацион: Рацион для Основных 7-11         Неделя: 1         День: вторник         Пищевые вещества         Энергеном тическая         № рецептуры           Завтрак         Омлет натуральный (Лето- 200         18         21         3         302         210,01           Горошек конс(порционно)         60         3         5         33         -           Чай с молоком (Лето-Осень)         40         3         19         94           Упото за Завтрак         700         25         23         61         599           Итого за Завтрак         700         25         23         61         599           Обед         Салат из свежих помидоров и 100         1         7         4         81         24,01           Сут крестьянский (Лето-Соень)         90         10         13         4         172         246,01           Картофельное пюре (Лето-Картофельное пюре (Лето-Картофельное пюре (Лето-Соень)         90         10         13         4         172         246,01           Картофельное пюре (Лето-Осень)         60         5         29         141         7           Картофельное пюре (Лето-Осень)         840	<b>-</b>					-	131	386,05
Рацион: Рацион для Основных 7-11         Неделя: 1         День: вторник         Олист 2           Прием пищи         Наименование блюда         Вес блюда         Пищевые вещества         Энергетическая         №           Завтрак         Омлет натуральный (Лето- 200         18         21         3         302         210,01           Горошек конс(порционно)         60         3         5         33         378,01           Хлеб пшеничный (Лето-Осень)         200         1         2         14         76         378,01           Хлеб пшеничный (Лето-Осень)         200         1         2         14         76         378,01           Итого за Завтрак         700         25         23         61         599         38,02           Итого за Завтрак         700         25         23         61         599         60           Сорг крестьянский (Лето-Осень)         200         2         5         12         209         98,01           Гуляци зотварной говядины         90         10         13         4         172         246,01           Картофельное пюре (Лето- 150         3         3         21         128         128,01           Комлот из свежих яблок (Лето- Осень)	Итого за 2й Ужі	ин	200	6	7	9	131	
Рацион: Рацион для Основных 7-11         Неделя: 1         День: вторник         Заергенование блюда         № рецентуры           Завтрак         Омлет натуральный (Лето- 200 18 21 3 302 210,01         Тическая 210,01         Рецентуры           Горошек конс(порционно) 40 3 1 43 5 33 302 210,01         Торошек конс(порционно) 50 3 5 33 5 33         Торошек конс(порционно) 50 3 5 33 5 33         Торошек конс(порционно) 50 3 5 33 5 3 5 33         Торошек конс(порционно) 50 3 5 33 5 3 5 3 5 3 5 3 5 3 5 3 5 5 3 5 3 5 5 3 5 3 5 5 3 5 5 3 5 5 3 5 5 5 3 5	14		2.550	0.4	00	000	2520	
Прием пици	итого за день		2 330	84	83	330	2320	
Прием пищи   Наименование олюда   Вес олюда   Белки   Жиры   Углеводы   тическая   рецептуры	итого за день		2 330	84	83	330	2320	(лист 2)
Велки жиры углеводы тическая рецептуры		н для Основных 7-11	•		83		•	(лист 2)
Омлет натуральный (Лето- 200	Рацион: Рацио		Неделя: 1			День:	вторник	<u> </u>
Омлет натуральный (Лето- Горошек конс(порционно)_ Най с молоком (Лето-Осень)         200         18         21         3         302         210,01           Горошек конс(порционно)_ Най с молоком (Лето-Осень)         60         3         5         33           Чай с молоком (Лето-Осень)         200         1         2         14         76         378,01           Уков пшеничный (Лето-Осень)         40         3         19         94         78,01           Яблоки (Лето-Осень)         200         20         94         338,02         338,02           Итого за Завтрак         700         25         23         61         599           Обед         Салат из свежих помидоров и         100         1         7         4         81         24,01           Суп крестьянский (Лето- Туляш из отварной говядины (Картофельное пюре (Лето- Туляш из отварной говядины (Картофельное пюре (Лето- 150         3         3         21         128         128,01           Компот из свежих яблок (Лето- Хлеб пшеничный (Лето-Осень)         60         5         29         141         22         141         28         128,01         20         141         27         20         141         20         141         20         141         20         141	Рацион: Рацио		Неделя: 1	- 	Пищевые веществ	<b>День:</b> а	вторник Энерге-	Nº
Горошек конс(порционно)   60   3   5   33     Чай с молоком (Пето-Осень)   200   1   2   14   76   378,01     Хлеб пшеничный (Пето-Осень)   200   20   20   94   338,02     Итого за Обед   Салат из свежих помидоров и   100   1   7   4   81   24,01     Суп крестьянский (Пето- 200   2   5   12   209   98,01     Гупяш из отварной говядины   90   10   13   4   172   246,01     Картофельное пюре (Пето- 150   3   3   21   128   128,01     Компот из свежих яблок (Лето- 200   2   5   12   209   98,01     Компот из свежих яблок (Лето- 150   3   3   21   128   128,01     Компот из свежих яблок (Лето- 200   5   29   141     Хлеб пшеничный (Пето-Осень)   60   5   29   141     Хлеб ржано-пшеничный (Лето- 40   2   16   79    Итого за Обед   Кефир (Лето-Осень)   200   6   7   9   131   386,05     Запеканка из творога (Лето- 100   18   12   14   242   223,03    Итого за Полдник   Плов из курицы (Лето-Осень)   200   21   22   36   434   291,01     Свежие помидоры (порционно)   60   1   2   14   71,01     Чай с сахаром (Лето-Осень)   200   21   22   36   434   291,01     Свежие помидоры (порционно)   60   1   2   48   376,05     Хлеб пшеничный (Лето-Осень)   200   21   22   36   434   291,01     Чай с сахаром (Лето-Осень)   200   21   22   36   434   291,01     Чай с сахаром (Лето-Осень)   200   21   22   36   434   291,01     Чай с сахаром (Лето-Осень)   200   21   22   36   434   376,05     Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)   50   4   24   118     Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)   20   20   20   20   20   20   20   2	<b>Рацион: Рацио</b> Прием пищи		Неделя: 1	- 	Пищевые веществ	<b>День:</b> а	вторник Энерге-	Nº
Чай с молоком (Лето-Осень)         200         1         2         14         76         378,01           Хлеб пшеничный (Лето-Осень)         40         3         19         94           Яблоки (Лето-Осень)         200         20         94         338,02           Итого за Завтрак         700         25         23         61         599           Обед         Салат из свежих помидоров и Суп крестьянский (Лето- 200         2         5         12         209         98,01           Суп крестьянский (Лето- 200         2         5         12         209         98,01           Картофельное пюре (Лето- 150         3         3         21         128         128,01           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           Итого за Обед         Кефир (Лето-Осень)         200         6         7         9         131         386,05           Запеканка из творога (Лето- 100         18         12         14         242         223,03           Итого за Полдник         300         24 <td><b>Рацион: Рацио</b> Прием пищи</td> <td>Наименование блюда</td> <td><b>Неделя:</b> 1</td> <td>Белки</td> <td>Пищевые веществ Жиры</td> <td><b>День:</b> за Углеводы</td> <td>вторник Энерге- тическая</td> <td>№ рецептуры</td>	<b>Рацион: Рацио</b> Прием пищи	Наименование блюда	<b>Неделя:</b> 1	Белки	Пищевые веществ Жиры	<b>День:</b> за Углеводы	вторник Энерге- тическая	№ рецептуры
Клеб пшеничный _ (Лето-Осень)         40         3         19         94           Яблоки _ (Лето-Осень)         200         20         94         338,02           Итого за Завтрак         700         25         23         61         599           Обед         Салат из свежих помидоров и Суп крестьянский _ (Лето- 200         10         1         7         4         81         24,01           Суп крестьянский _ (Лето- 200         2         5         12         209         98,01           Гуляш из отварной говядины _ (Пето- 150         3         3         21         128         128,01           Компот из свежих яблок _ (Лето- 200         15         60         342,01           Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень)         60         5         29         141           Хлеб ржано-пшеничный _ (Лето-Осень)         40         2         16         79           Итого за Обед         Полдник           Кефир _ (Лето-Осень)         200         6         7         9         131         386,05           Запеканка из творога _ (Лето-Осень)         200         18         12         14         242         223,03           Ужин         Плов из курицы _ (Лето-Осень)         200<	<b>Рацион: Рацио</b> Прием пищи	Наименование блюда Омлет натуральный_ (Лето-	Неделя: 1 Вес блюда -	Белки 18	Пищевые веществ Жиры	<b>День:</b> за Углеводы	вторник Энерге- тическая	№ рецептуры
Яблоки (Лето-Осень)   200   20   338,02     Итого за Завтрак   700   25   23   61   599     Салат из свежих помидоров и 100   1   7   4   81   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 (Лето- 150   3   3   21   128   128,01     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      Итого за Обед Полдник   7   9   131   386,05     Запеканка из творога (Лето- 100   18   12   14   242   223,03     Итого за Полдник   7   9   23   373     Итого за Полдник   7   9   131   386,05     Свежие помидоры (порционно)   60   1   2   14   71,01     Чай с сахаром (Лето-Осень)   200   4   24   118     Хлеб пшеничный (Лето-Осень)   50   4   24   118     Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)   700   700   700     Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)   700   700   700   700     Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)   700   700   700   700   700   700   700   700   700   700   700   700   7	<b>Рацион: Рацио</b> Прием пищи	Наименование блюда Омлет натуральный_ (Лето- Горошек конс(порционно)_	Неделя: 1 Вес блюда - 200 60	Белки 18 3	Пищевые веществ Жиры	<b>День:</b> за Углеводы 3 5	вторник Энерге- тическая 302 33	№ рецептуры 210,01
Итого за Завтрак         700         25         23         61         599           Обед         Салат из свежих помидоров и По	<b>Рацион: Рацио</b> Прием пищи	Наименование блюда Омлет натуральный_ (Лето- Горошек конс(порционно)_ Чай с молоком_ (Лето-Осень)	Неделя: 1 Вес блюда  200 60 200	Белки 18 3 1	Пищевые веществ Жиры	<b>День:</b> за Углеводы 3 5 14	вторник Энерге- тическая 302 33 76	№ рецептуры 210,01
Обед           Салат из свежих помидоров и         100         1         7         4         81         24,01           Суп крестьянский [Лето-         200         2         5         12         209         98,01           Гуляш из отварной говядины [ Уплаш из отварной говядины [ 90         10         13         4         172         246,01           Картофельное пюре (Лето- 150         3         3         21         128         128,01           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           Итого за Обед Полдник         840         23         28         101         870           Кефир (Лето-Осень)         200         6         7         9         131         386,05           Запеканка из творога (Лето- 100         18         12         14         242         223,03           Итого за Полдник         300         24         19         23         373           Ужин         Плов из курицы (Лето-Осень)         200         21         22         36         434	<b>Рацион: Рацио</b> Прием пищи	Наименование блюда  Омлет натуральный (Лето- Горошек конс(порционно) Чай с молоком (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	Неделя: 1 Вес блюда  200 60 200 40	Белки 18 3 1	Пищевые веществ Жиры	<b>День:</b> за Углеводы  3 5 14 19	вторник Энерге- тическая 302 33 76 94	№ рецептуры 210,01 378,01
Салат из свежих помидоров и 100 1 7 4 81 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 _(Лето- 150 3 3 3 21 128 128,01 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  Итого за Обед Полдник Кефир _(Лето-Осень) 200 6 7 9 131 386,05 Запеканка из творога _(Лето- 100 18 12 14 242 223,03  Итого за Полдник 300 24 19 23 373  Ужин Плов из курицы _(Лето-Осень) 200 50 1 22 36 434 291,01 Свежие помидоры (порционно) 60 1 2 14 71,01 Чай с сахаром _(Лето-Осень) 200 50 4 24 118 Хлеб ржано-пшеничный _(Лето-Осень) 50 4 24 118	Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак	Наименование блюда  Омлет натуральный (Лето- Горошек конс(порционно) Чай с молоком (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень)	Неделя: 1 Вес блюда  200 60 200 40 200	Белки  18 3 1 3	Пищевые веществ Жиры  21  2	<b>День:</b> за Углеводы  3 5 14 19 20	вторник     Энергетическая     302     33     76     94     94	№ рецептуры 210,01 378,01
Суп крестьянский (Лето	Рацион: Рацион Прием пищи Завтрак Итого за Завтра	Наименование блюда  Омлет натуральный (Лето- Горошек конс(порционно) Чай с молоком (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень)	Неделя: 1 Вес блюда  200 60 200 40 200	Белки  18 3 1 3	Пищевые веществ Жиры  21  2	<b>День:</b> за Углеводы  3 5 14 19 20	вторник     Энергетическая     302     33     76     94     94	№ рецептуры 210,01 378,01
Гуляш из отварной говядины         90         10         13         4         172         246,01           Картофельное пюре_ (Лето-         150         3         3         21         128         128,01           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           Итого за Обед         840         23         28         101         870           Полдник         Кефир_ (Лето-Осень)         200         6         7         9         131         386,05           Запеканка из творога_ (Лето-         100         18         12         14         242         223,03           Ужин         Плов из курицы_ (Лето-Осень)         200         21         22         36         434         291,01           Свежие помидоры (порционно)         60         1         2         14         71,01           Чай с сахаром_ (Лето-Осень)         200         12         24         118           Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)         50         4         24         118	Рацион: Рацион Прием пищи Завтрак Итого за Завтра	Наименование блюда  Омлет натуральный (Лето- Горошек конс(порционно) Чай с молоком (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень)	Неделя: 1 Вес блюда  200 60 200 40 200	Белки  18 3 1 3	Пищевые веществ Жиры  21  2	<b>День:</b> за Углеводы  3 5 14 19 20	вторник     Энергетическая     302     33     76     94     94     599	№ рецептуры 210,01 378,01
Картофельное пюре (Лето- 150 3 3 3 21 128 128,01	Рацион: Рацион Прием пищи Завтрак Итого за Завтра	Наименование блюда  Омлет натуральный _ (Лето- Горошек конс(порционно) _ Чай с молоком _ (Лето-Осень) Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень) Яблоки _ (Лето-Осень) ак	Неделя: 1 Вес блюда  200 60 200 40 200 700	Белки  18 3 1 3 25	Пищевые веществ Жиры  21  2  23	День: а Углеводы  3 5 14 19 20 61	вторник     Энергетическая     302     33     76     94     94     599	№ рецептуры 210,01 378,01 338,02
Картофельное пюре (Лето- 150 3 3 3 21 128 128,01	Рацион: Рацион Прием пищи Завтрак Итого за Завтра	Наименование блюда  Омлет натуральный _ (Лето- Горошек конс(порционно) _ Чай с молоком _ (Лето-Осень) Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень) Яблоки _ (Лето-Осень) ак  Салат из свежих помидоров и	Неделя: 1 Вес блюда  200 60 200 40 200 700	Белки  18 3 1 3 25	Пищевые веществ Жиры  21  2  23	День: а Углеводы  3 5 14 19 20 61	вторник     Энергетическая     302     33     76     94     94     599	№ рецептуры 210,01 378,01 338,02
Компот из свежих яблок (Лето- 200	Рацион: Рацион Прием пищи Завтрак Итого за Завтра	Наименование блюда  Омлет натуральный _ (Лето- Горошек конс(порционно) _ Чай с молоком _ (Лето-Осень) Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень) Яблоки _ (Лето-Осень) ак  Салат из свежих помидоров и Суп крестьянский _ (Лето-	Неделя: 1 Вес блюда  200 60 200 40 200 700  100 200	Белки  18 3 1 3 25	Пищевые веществ Жиры  21  2  23  7 5	День: за Углеводы  3 5 14 19 20 61 4 12	вторник	№ рецептуры 210,01 378,01 338,02 24,01 98,01
Хлеб пшеничный (Лето-Осень)         60         5         29         141           Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Исень)         40         2         16         79           Итого за Обед         840         23         28         101         870           Полдник         Кефир (Лето-Осень)         200         6         7         9         131         386,05           Запеканка из творога (Лето-         100         18         12         14         242         223,03           Итого за Полдник         300         24         19         23         373           Ужин         Плов из курицы (Лето-Осень)         200         21         22         36         434         291,01           Свежие помидоры (порционно) (Пето-Осень)         60         1         2         14         71,01           Чай с сахаром (Лето-Осень)         200         12         48         376,05           Хлеб пшеничный (Лето-Осень)         50         4         24         118           Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)         40         2         16         79	Рацион: Рацион Прием пищи Завтрак Итого за Завтра	Наименование блюда  Омлет натуральный _ (Лето- Горошек конс(порционно) _ Чай с молоком _ (Лето-Осень) Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень) Яблоки _ (Лето-Осень) ак  Салат из свежих помидоров и Суп крестьянский _ (Лето- Гуляш из отварной говядины _	Неделя: 1 Вес блюда  200 60 200 40 200 700  100 200 90	Белки  18 3 1 3 25 1 2 10	Пищевые веществ Жиры  21  2  23  7  5  13	День: а Углеводы  3 5 14 19 20 61 4 12 4	вторник	№ рецептуры 210,01 378,01 338,02 24,01 98,01 246,01
Хлеб ржано-пшеничный (Лето- 40 2 16 79     Итого за Обед	Рацион: Рацион Прием пищи Завтрак Итого за Завтра	Наименование блюда  Омлет натуральный(Лето-Горошек конс(порционно) Чай с молоком(Лето-Осень) Хлеб пшеничный(Лето-Осень) Яблоки(Лето-Осень) ак  Салат из свежих помидоров и Суп крестьянский(Лето-Гуляш из отварной говядины Картофельное пюре(Лето-	Неделя: 1 Вес блюда  200 60 200 40 200 700  100 200 90 150	Белки  18 3 1 3 25 1 2 10	Пищевые веществ Жиры  21  2  23  7  5  13	День:  3 5 14 19 20 61 4 12 4 21	вторник  Энергетическая  302  33  76  94  94  599  81  209  172  128	№ рецептуры 210,01 378,01 338,02 24,01 98,01 246,01 128,01
Итого за Обед         840         23         28         101         870           Полдник         Кефир_ (Лето-Осень)         200         6         7         9         131         386,05           Запеканка из творога_ (Лето-         100         18         12         14         242         223,03           Итого за Полдник         300         24         19         23         373           Ужин         Плов из курицы_ (Лето-Осень)         200         21         22         36         434         291,01           Свежие помидоры (порционно)         60         1         2         14         71,01           Чай с сахаром_ (Лето-Осень)         200         12         48         376,05           Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)         50         4         24         118           Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)         2         16         79	Рацион: Рацион Прием пищи Завтрак Итого за Завтра	Наименование блюда  Омлет натуральный(Лето-Горошек конс(порционно) Чай с молоком(Лето-Осень) Яблоки(Лето-Осень) ак  Салат из свежих помидоров и Суп крестьянский(Лето-Гуляш из отварной говядины Картофельное пюре(Лето-Компот из свежих яблок(Лето-	Неделя: 1 Вес блюда  200 60 200 40 200 700  100 200 90 150 200	Белки  18 3 1 3 25 1 2 10 3	Пищевые веществ Жиры  21  2  23  7  5  13	День:  3 5 14 19 20 61 4 12 4 21	вторник  Энергетическая  302  33  76  94  94  599  81  209  172  128  60	№ рецептуры 210,01 378,01 338,02 24,01 98,01 246,01 128,01
Полдник           Кефир_ (Лето-Осень)         200         6         7         9         131         386,05           Запеканка из творога_ (Лето-         100         18         12         14         242         223,03           Итого за Полдник         300         24         19         23         373           Ужин         Плов из курицы_ (Лето-Осень)         200         21         22         36         434         291,01           Свежие помидоры (порционно)         60         1         2         14         71,01           Чай с сахаром_ (Лето-Осень)         200         12         48         376,05           Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)         50         4         24         118           Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)         2         16         79	Рацион: Рацион Прием пищи Завтрак Итого за Завтра	Наименование блюда  Омлет натуральный(Лето-Горошек конс(порционно)_ Чай с молоком(Лето-Осень)  Хлеб пшеничный(Лето-Осень) Яблоки(Лето-Осень) ак  Салат из свежих помидоров и Суп крестьянский(Лето-Гуляш из отварной говядины Картофельное пюре(Лето-Компот из свежих яблок(Лето-Хлеб пшеничный(Лето-Осень)	Неделя: 1 Вес блюда  200 60 200 40 200 700  100 200 90 150 200 60	Белки  18 3 1 3 25 1 2 10 3	Пищевые веществ Жиры  21  2  23  7  5  13	День: за Углеводы  3 5 14 19 20 61 4 12 4 21 15 29	вторник  Энергетическая  302  33  76  94  94  599  81  209  172  128  60  141	№ рецептуры 210,01 378,01 338,02 24,01 98,01 246,01 128,01
Кефир_ (Лето-Осень)     200     6     7     9     131     386,05       Запеканка из творога_ (Лето-     100     18     12     14     242     223,03       Итого за Полдник       Ужин       Плов из курицы_ (Лето-Осень)     200     21     22     36     434     291,01       Свежие помидоры (порционно)     60     1     2     14     71,01       Чай с сахаром_ (Лето-Осень)     200     12     48     376,05       Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)     50     4     24     118       Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)     40     2     16     79	Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак  Итого за Завтра Обед	Наименование блюда  Омлет натуральный(Лето-Горошек конс(порционно)_ Чай с молоком(Лето-Осень)  Хлеб пшеничный(Лето-Осень) Яблоки(Лето-Осень) ак  Салат из свежих помидоров и Суп крестьянский(Лето-Гуляш из отварной говядины Картофельное пюре(Лето-Компот из свежих яблок(Лето-Хлеб пшеничный(Лето-Осень)	Неделя: 1 Вес блюда  200 60 200 40 200 700  100 200 90 150 200 60 40	Белки  18 3 1 3 25 1 2 10 3 5 2	Пищевые веществ Жиры  21  2  23  7  5  13  3	День:  3 5 14 19 20 61 4 12 4 21 15 29 16	вторник  Энергетическая  302  33  76  94  94  599  81  209  172  128  60  141  79	№ рецептуры  210,01  378,01  338,02  24,01  98,01  246,01  128,01
Запеканка из творога (Лето- 100 18 12 14 242 223,03 173   Пото за Полдник 300 24 19 23 373   Пото за Полдник 300 24 19 23 373   Пото из курицы (Лето-Осень) 200 21 22 36 434 291,01 Свежие помидоры (порционно) 60 1 2 14 71,01	Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Обед	Наименование блюда  Омлет натуральный(Лето-Горошек конс(порционно)_ Чай с молоком(Лето-Осень)  Хлеб пшеничный(Лето-Осень) Яблоки(Лето-Осень) ак  Салат из свежих помидоров и Суп крестьянский(Лето-Гуляш из отварной говядины Картофельное пюре(Лето-Компот из свежих яблок(Лето-Хлеб пшеничный(Лето-Осень)	Неделя: 1 Вес блюда  200 60 200 40 200 700  100 200 90 150 200 60 40	Белки  18 3 1 3 25 1 2 10 3 5 2	Пищевые веществ Жиры  21  2  23  7  5  13  3	День:  3 5 14 19 20 61 4 12 4 21 15 29 16	вторник  Энергетическая  302  33  76  94  94  599  81  209  172  128  60  141  79	№ рецептуры  210,01  378,01  338,02  24,01  98,01  246,01  128,01
Итого за Полдник     300     24     19     23     373       Ужин       Плов из курицы (Лето-Осень)     200     21     22     36     434     291,01       Свежие помидоры (порционно)     60     1     2     14     71,01       Чай с сахаром (Лето-Осень)     200     12     48     376,05       Хлеб пшеничный (Лето-Осень)     50     4     24     118       Хлеб ржано-пшеничный (Лето-     40     2     16     79	Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Обед	Наименование блюда  Омлет натуральный(Лето-Горошек конс(порционно)_ Чай с молоком(Лето-Осень)  Яблоки(Лето-Осень)  ак  Салат из свежих помидоров и Суп крестьянский(Лето-Гуляш из отварной говядины Картофельное пюре(Лето-Компот из свежих яблок(Лето-Хлеб пшеничный(Лето-Осень)  Хлеб ржано-пшеничный(Лето-	Неделя: 1 Вес блюда  200 60 200 40 200 700  100 200 90 150 200 60 40 840	Белки  18 3 1 3 25 1 2 10 3 5 2 23	Пищевые веществ Жиры  21  2  23  7  5  13  3	День:  а  Углеводы  3  5  14  19  20  61  4  12  4  21  15  29  16  101	вторник  Энергетическая  302  33  76  94  94  599  81  209  172  128  60  141  79  870	№ рецептуры  210,01  378,01  338,02  24,01  98,01  246,01  128,01  342,01
Ужин         Плов из курицы_ (Лето-Осень)         200         21         22         36         434         291,01           Свежие помидоры (порционно)_         60         1         2         14         71,01           Чай с сахаром_ (Лето-Осень)         200         12         48         376,05           Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)         50         4         24         118           Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-         40         2         16         79	Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Обед	Наименование блюда  Омлет натуральный (Лето-Горошек конс(порционно) Чай с молоком (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень)  ак  Салат из свежих помидоров и Суп крестьянский (Лето-Гуляш из отварной говядины Картофельное пюре (Лето-Компот из свежих яблок (Лето-Хлеб пшеничный (Лето-Осень)  Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень)  Кефир (Лето-Осень)	Неделя: 1 Вес блюда  200 60 200 40 200 700  100 200 90 150 200 60 40 840	Белки  18 3 1 3 25 1 2 10 3 5 2 23	Пищевые веществ Жиры  21  23  7 5 13 3  28	День:  а  Углеводы  3  5  14  19  20  61  4  12  4  21  15  29  16  101	вторник  Энергетическая  302  33  76  94  94  599  81  209  172  128  60  141  79  870	№ рецептуры  210,01  378,01  338,02  24,01  98,01  246,01  128,01  342,01  386,05
Плов из курицы_ (Лето-Осень) 200 21 22 36 434 291,01 Свежие помидоры (порционно)_ 60 1 2 14 71,01 Чай с сахаром_ (Лето-Осень) 200 12 48 376,05 Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень) 50 4 24 118 Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето- 40 2 16 79	Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак  Итого за Завтра Обед  Итого за Обед Полдник	Наименование блюда  Омлет натуральный (Лето-Горошек конс(порционно) Чай с молоком (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень)  ак  Салат из свежих помидоров и Суп крестьянский (Лето-Гуляш из отварной говядины Картофельное пюре (Лето-Компот из свежих яблок (Лето-Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень) Кефир (Лето-Осень) Запеканка из творога (Лето-	Неделя: 1 Вес блюда  200 60 200 40 200 700  100 200 90 150 200 60 40 840  200 100	Белки  18 3 1 3 25 1 2 10 3 5 2 23	Пищевые веществ Жиры  21  23  7 5 13 3  28	День:  а  Углеводы  3  5  14  19  20  61  4  12  4  21  15  29  16  101	вторник  Энергетическая  302  333  76  94  94  599  81  209  172  128  60  141  79  870	№ рецептуры  210,01  378,01  338,02  24,01  98,01  246,01  128,01  342,01  386,05
Свежие помидоры (порционно)       60       1       2       14       71,01         Чай с сахаром_ (Лето-Осень)       200       12       48       376,05         Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)       50       4       24       118         Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-       40       2       16       79	Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак  Итого за Завтра Обед  Итого за Обед Полдник	Наименование блюда  Омлет натуральный (Лето-Горошек конс(порционно) Чай с молоком (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень)  ак  Салат из свежих помидоров и Суп крестьянский (Лето-Гуляш из отварной говядины Картофельное пюре (Лето-Компот из свежих яблок (Лето-Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень) Кефир (Лето-Осень) Запеканка из творога (Лето-	Неделя: 1 Вес блюда  200 60 200 40 200 700  100 200 90 150 200 60 40 840  200 100	Белки  18 3 1 3 25 1 2 10 3 5 2 23	Пищевые веществ Жиры  21  23  7 5 13 3  28	День:  а  Углеводы  3  5  14  19  20  61  4  12  4  21  15  29  16  101	вторник  Энергетическая  302  333  76  94  94  599  81  209  172  128  60  141  79  870	№ рецептуры  210,01  378,01  338,02  24,01  98,01  246,01  128,01  342,01  386,05
Свежие помидоры (порционно)       60       1       2       14       71,01         Чай с сахаром_ (Лето-Осень)       200       12       48       376,05         Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)       50       4       24       118         Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-       40       2       16       79	Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак  Итого за Завтра Обед  Итого за Обед Полдник	Наименование блюда  Омлет натуральный (Лето-Горошек конс(порционно) Чай с молоком (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень)  ак  Салат из свежих помидоров и Суп крестьянский (Лето-Гуляш из отварной говядины Картофельное пюре (Лето-Компот из свежих яблок (Лето-Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень) Кефир (Лето-Осень) Запеканка из творога (Лето-	Неделя: 1 Вес блюда  200 60 200 40 200 700  100 200 90 150 200 60 40 840  200 100	Белки  18 3 1 3 25 1 2 10 3 5 2 23	Пищевые веществ Жиры  21  23  7 5 13 3  28	День:  а  Углеводы  3  5  14  19  20  61  4  12  4  21  15  29  16  101	вторник  Энергетическая  302  333  76  94  94  599  81  209  172  128  60  141  79  870	№ рецептуры  210,01  378,01  338,02  24,01  98,01  246,01  128,01  342,01  386,05
Чай с сахаром_ (Лето-Осень)       200       12       48       376,05         Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)       50       4       24       118         Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-       40       2       16       79	Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак  Итого за Завтра Обед  Итого за Обед Полдник	Наименование блюда  Омлет натуральный (Лето-Горошек конс(порционно) Чай с молоком (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень)  ак  Салат из свежих помидоров и Суп крестьянский (Лето-Гуляш из отварной говядины Картофельное пюре (Лето-Компот из свежих яблок (Лето-Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень) Кефир (Лето-Осень) Запеканка из творога (Лето-	Неделя: 1 Вес блюда  200 60 200 40 200 700  100 200 90 150 200 60 40 840  200 100 300	Белки  18 3 1 3 25 1 2 10 3 5 2 23 6 18 24	Пищевые веществ Жиры  21  23  7 5 13 3  28  7 12 19	День:  а  Углеводы  3  5  14  19  20  61  4  12  4  21  15  29  16  101  9  14  23	вторник  Энергетическая  302  333  76  94  94  599  81  209  172  128  60  141  79  870  131  242  373	№ рецептуры  210,01  378,01  338,02  24,01  98,01  246,01  128,01  342,01  386,05  223,03
Хлеб пшеничный (Лето-Осень)         50         4         24         118           Хлеб ржано-пшеничный (Лето-         40         2         16         79	Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак  Итого за Завтра Обед  Итого за Обед Полдник	Наименование блюда  Омлет натуральный (Лето-Горошек конс(порционно) Чай с молоком (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень)  ак  Салат из свежих помидоров и Суп крестьянский (Лето-Гуляш из отварной говядины Картофельное пюре (Лето-Компот из свежих яблок (Лето-Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень) Кефир (Лето-Осень) Запеканка из творога (Лето-	Неделя: 1 Вес блюда  200 60 200 40 200 700  100 200 90 150 200 60 40 840  200 100 300	Белки  18 3 1 3 25 1 2 10 3 5 2 23 6 18 24	Пищевые веществ Жиры  21  23  7 5 13 3  28  7 12 19	День:  а Углеводы  3 5 14 19 20 61  4 12 4 21 15 29 16 101  9 14 23	вторник  Энергетическая  302  333  76  94  94  599  81  209  172  128  60  141  79  870  131  242  373	№ рецептуры 210,01 378,01 338,02  24,01 98,01 246,01 128,01 342,01  386,05 223,03
Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето- 40 2 16 79	Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак  Итого за Завтра Обед  Итого за Обед Полдник	Наименование блюда  Омлет натуральный (Лето-Горошек конс(порционно) Чай с молоком (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень)  ак  Салат из свежих помидоров и Суп крестьянский (Лето-Гуляш из отварной говядины Картофельное пюре (Лето-Компот из свежих яблок (Лето-Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень) Запеканка из творога (Лето-	Неделя: 1 Вес блюда  200 60 200 40 200 700  100 200 90 150 200 60 40 840  200 100 300	Белки  18 3 1 3 25 1 2 10 3 5 2 23 6 18 24	Пищевые веществ Жиры  21  23  7 5 13 3  28  7 12 19	День:  а  Углеводы  3  5  14  19  20  61  4  12  4  21  15  29  16  101  9  14  23  36  2	вторник  Энергетическая  302  33  76  94  94  599  81  209  172  128  60  141  79  870  131  242  373	№ рецептуры 210,01 378,01 338,02  24,01 98,01 246,01 128,01 342,01  386,05 223,03
	Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак  Итого за Завтра Обед  Итого за Обед Полдник	Наименование блюда  Омлет натуральный (Лето-Горошек конс(порционно) Чай с молоком (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень)  ак  Салат из свежих помидоров и Суп крестьянский (Лето-Гуляш из отварной говядины Картофельное пюре (Лето-Компот из свежих яблок (Лето-Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень) Запеканка из творога (Лето-	Неделя: 1 Вес блюда  200 60 200 40 200 700  100 200 90 150 200 60 40 840  200 100 300  200 60 200	Белки  18 3 1 3 25 1 2 10 3 5 2 23 6 18 24 21 1	Пищевые веществ Жиры  21  23  7 5 13 3  28  7 12 19	День:  а Углеводы  3 5 14 19 20 61  4 12 4 21 15 29 16 101  9 14 23  36 2 12	вторник  Энергетическая  302  333  76  94  94  599  81  209  172  128  60  141  79  870  131  242  373  434  14  48	№ рецептуры 210,01 378,01 338,02  24,01 98,01 246,01 128,01 342,01  386,05 223,03
итого за ужин   550   28   22   90   693	Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак  Итого за Завтра Обед  Итого за Обед Полдник	Наименование блюда  Омлет натуральный (Лето-Горошек конс(порционно) Чай с молоком (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень)  ак  Салат из свежих помидоров и Суп крестьянский (Лето-Гуляш из отварной говядины Картофельное пюре (Лето-Компот из свежих яблок (Лето-Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень) Запеканка из творога (Лето-	Неделя: 1 Вес блюда  200 60 200 40 200 700  100 200 90 150 200 60 40 840  200 100 300  200 60 200 50	Белки  18 3 1 3 1 3 25 1 2 10 3 5 2 23 6 18 24 21 1	Пищевые веществ Жиры  21  23  7 5 13 3  28  7 12 19	День:  а Углеводы  3 5 14 19 20 61  4 12 4 21 15 29 16 101  9 14 23  36 2 12 24	вторник  Энергетическая  302  33  76  94  94  599  81  209  172  128  60  141  79  870  131  242  373  434  14  48  118	№ рецептуры 210,01 378,01 338,02  24,01 98,01 246,01 128,01 342,01  386,05 223,03
	Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак  Итого за Завтра Обед  Итого за Обед Полдник  Итого за Полднужин	Наименование блюда  Омлет натуральный (Лето-Горошек конс(порционно) Чай с молоком (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень)  ак  Салат из свежих помидоров и Суп крестьянский (Лето-Гуляш из отварной говядины Картофельное пюре (Лето-Компот из свежих яблок (Лето-Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень) Запеканка из творога (Лето-	Неделя: 1 Вес блюда  200 60 200 40 200 700  100 200 90 150 200 60 40 840  200 100 300  200 60 200 50 40	Белки  18 3 1 3 1 3 25 1 2 10 3 5 2 23 6 18 24 21 1	Пищевые веществ Жиры  21  2  23  7  5  13  3  28  7  12  19	День:  а  Углеводы  3  5  14  19  20  61  4  12  4  21  15  29  16  101  9  14  23  36  2  12  24  16	вторник  Энергетическая  302  333  76  94  94  599  81  209  172  128  60  141  79  870  131  242  373  434  14  48  118  79	№ рецептуры 210,01 378,01 338,02  24,01 98,01 246,01 128,01 342,01  386,05 223,03

6

120

9

385,01

200

Молоко кипяченое\_ (Лето-Осень)

	молоко кипяченое_ (лето-Осень)	200	б	6	9	120	385,01
Итого за 2й Ужі	ин	200	6	6	9	120	
Итого за день		2 590	106	98	284	2655	
					-		(лист 3)
Ранион: Ранио	н для Основных 7-11	Неделя:	1		Поис.	среда	(56. 6)
гацион. гацио	н для основных <i>1</i> -11	педеля.		7			Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Тищевые веществ		Энерге-	
			Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак				_			
	Каша манная жидкая молочная	150	6	6	32	207	181,01
	Соус смородиновый (Лето-	60			5	22	334,05
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	40	3	· ·	19	94	010,01
	_ \ _ /	_	3				220.02
	Яблоки_ (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
:	Сыр (порциями)_ (Лето-Осень)	30	8	8		105	15,01
Итого за Завтр	ак	680	21	18	82	598	
Обед							
	Салат из свежих огурцов_ (Лето-	60		4	1	44	20,01
	Суп картофельный с фасолью	200	1	4	7	171	102,01
	Бефстроганов из отварной	90	12	14	2	185	245,01
				4			· ·
	Рагу из овощей_ (Лето-Осень)	150	3	4	18	120	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	23	26	93	835	
Полдник							•
1	Молоко кипяченое (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
				7	27		· ·
<del></del>	Булочка "Домашняя"_ (Лето-	100	4			188	424,04
Итого за Полдн	ник	300	10	13	36	308	
Ужин							
	Курица тушенная в соусе (Лето-	90	12	14	5	193	290,01
	Макароны отварные с маслом	150	6	5	37	218	203,01
	Салат из белокачанной капусты	60	1	3	5	53	45,01
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	3	21	126	382,01
			4	3	24		302,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	·			118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Ужин		590	28	25	108	787	
2й Ужин							
-	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Уж	Кефир_ (Лето-Осень) ин						386,05
Итого за 2й Уж Итого за лень		200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Уж Итого за день							
Итого за день	ин	200 2 570	6 88	7	9 328	131 2659	386,05
Итого за день		200	6 88 1	7 89	9 328 <b>День</b> :	131 2659 четверг	(лист 4)
Итого за день Рацион: Рацио	ин н для Основных 7-11	200 2 570 <b>Неделя</b> :	6 88	7 89 Пищевые веществ	9 328 <b>День:</b> за	131 2659 четверг Энерге-	(лист 4)
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи	ин	200 2 570	6 88 1	7 89	9 328 <b>День</b> :	131 2659 четверг	(лист 4)
Итого за день Рацион: Рацио	ин н для Основных 7-11	200 2 570 <b>Неделя</b> :	6 88	7 89 Пищевые веществ	9 328 <b>День:</b> за	131 2659 четверг Энерге-	(лист 4)
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи	ин н для Основных 7-11	200 2 570 <b>Неделя</b> :	6 88	7 89 Пищевые веществ	9 328 <b>День:</b> за	131 2659 четверг Энерге-	(лист 4)
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи	ин н для Основных 7-11 Наименование блюда	200 2 570 <b>Неделя:</b> Вес блюда	6 88 1 Белки	7 89 Пищевые веществ Жиры	9 328 <b>День:</b> за Углеводы	131 2659 четверг Энерге- тическая	(лист 4) № рецептуры
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи	н для Основных 7-11  Наименование блюда  Каша пшенная жидкая молочная Соус клубничный_ (Лето-Осень)	200 2 570 <b>Неделя:</b> Вес блюда 150 60	6 88 1 Белки	7 89 Пищевые веществ Жиры	9 328 <b>День:</b> за Углеводы 27 5	131 2659 четверг Энерге- тическая 215 22	(лист 4)  № рецептуры  182,05 334,04
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи	н для Основных 7-11  Наименование блюда  Каша пшенная жидкая молочная Соус клубничный_ (Лето-Осень) Какао с молоком_ (Лето-Осень)	200 2 570 <b>Неделя:</b> Вес блюда 150 60 200	6 88 1 Белки 5	7 89 Пищевые веществ Жиры	9 328 <b>День:</b> ва Углеводы 27 5 21	131 2659 четверг Энерге- тическая 215 22 126	(лист 4)  № рецептуры  182,05
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи	н для Основных 7-11  Наименование блюда  Каша пшенная жидкая молочная Соус клубничный_ (Лето-Осень) Какао с молоком_ (Лето-Осень) Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	200 2 570 <b>Неделя:</b> Вес блюда 150 60 200 30	6 88 1 Белки	7 89 Пищевые веществ Жиры	9 328 <b>День:</b> за Углеводы 27 5 21	131 2659 четверг Энерге- тическая 215 22 126 71	(лист 4)  № рецептуры  182,05  334,04  382,01
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи	н для Основных 7-11 Наименование блюда  Каша пшенная жидкая молочная Соус клубничный (Лето-Осень) Какао с молоком (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень)	200 2 570 <b>Неделя:</b> Вес блюда 150 60 200 30 200	6 88 1 Белки 5 3 2	7 89 Пищевые веществ Жиры 10	9 328 <b>День:</b> ва Углеводы 27 5 21	131 2659 четверг Энерге- тическая 215 22 126 71 94	(лист 4)  № рецептуры  182,05  334,04  382,01  338,02
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак	н для Основных 7-11  Наименование блюда  Каша пшенная жидкая молочная Соус клубничный_ (Лето-Осень) Какао с молоком_ (Лето-Осень) Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень) Яблоки_ (Лето-Осень) Масло сливочное(порционно)	200 2 570 <b>Неделя:</b> Вес блюда 150 60 200 30 200 10	6 88 1 Белки 5 3 2	7 89 Пищевые веществ Жиры 10 3	9 328 <b>День:</b> за Углеводы 27 5 21 14 20	131 2659 четверг Энерге- тическая 215 22 126 71 94 83	(лист 4)  № рецептуры  182,05  334,04  382,01
Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак Итого за Завтр	н для Основных 7-11  Наименование блюда  Каша пшенная жидкая молочная Соус клубничный_ (Лето-Осень) Какао с молоком_ (Лето-Осень) Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень) Яблоки_ (Лето-Осень) Масло сливочное(порционно)	200 2 570 <b>Неделя:</b> Вес блюда 150 60 200 30 200	6 88 1 Белки 5 3 2	7 89 Пищевые веществ Жиры 10	9 328 <b>День:</b> за Углеводы 27 5 21	131 2659 четверг Энерге- тическая 215 22 126 71 94	(лист 4)  № рецептуры  182,05  334,04  382,01  338,02
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак	н для Основных 7-11  Наименование блюда  Каша пшенная жидкая молочная Соус клубничный_ (Лето-Осень) Какао с молоком_ (Лето-Осень) Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень) Яблоки_ (Лето-Осень) Масло сливочное(порционно)	200 2 570 <b>Неделя:</b> Вес блюда 150 60 200 30 200 10	6 88 1 Белки 5 3 2	7 89 Пищевые веществ Жиры 10 3	9 328 <b>День:</b> за Углеводы 27 5 21 14 20	131 2659 четверг Энерге- тическая 215 22 126 71 94 83	(лист 4)  № рецептуры  182,05 334,04 382,01  338,02 14,01
Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак Итого за Завтр	н для Основных 7-11  Наименование блюда  Каша пшенная жидкая молочная Соус клубничный_ (Лето-Осень) Какао с молоком_ (Лето-Осень) Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень) Яблоки_ (Лето-Осень) Масло сливочное(порционно)	200 2 570 <b>Неделя:</b> Вес блюда 150 60 200 30 200 10	6 88 1 Белки 5 3 2	7 89 Пищевые веществ Жиры 10 3	9 328 <b>День:</b> за Углеводы 27 5 21 14 20	131 2659 четверг Энерге- тическая 215 22 126 71 94 83	(лист 4)  № рецептуры  182,05  334,04  382,01  338,02
Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак Итого за Завтр	н для Основных 7-11  Наименование блюда  Каша пшенная жидкая молочная Соус клубничный_ (Лето-Осень) Какао с молоком_ (Лето-Осень) Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень) Яблоки_ (Лето-Осень) Масло сливочное(порционно)_ ак  Салат из свежих помидоров и	200 2 570 <b>Неделя:</b> Вес блюда 150 60 200 30 200 10 650	6 88 1 Белки 5 3 2 1 11	7 89 Пищевые веществ Жиры 10 3 8 21	9 328 <b>День:</b> за Углеводы 27 5 21 14 20	131 2659 четверг Энерге- тическая 215 22 126 71 94 83 611	(лист 4)  № рецептуры  182,05 334,04 382,01  338,02 14,01
Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак Итого за Завтр	н для Основных 7-11  Наименование блюда  Каша пшенная жидкая молочная Соус клубничный_ (Лето-Осень) Какао с молоком_ (Лето-Осень) Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень) Яблоки_ (Лето-Осень) Масло сливочное(порционно) ак  Салат из свежих помидоров и Щи из свеж капусты с	200 2 570 <b>Неделя:</b> Вес блюда  150 60 200 30 200 10 650	6 88 1 Белки 5 3 2 1 11	7 89 Пищевые веществ Жиры 10 3 8 21	9 328 <b>День:</b> за Углеводы 27 5 21 14 20 87	131 2659 четверг Энерге- тическая 215 22 126 71 94 83 611	(лист 4)  № рецептуры  182,05 334,04 382,01  338,02 14,01  24,01  88,03
Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак Итого за Завтр	н для Основных 7-11  Наименование блюда  Каша пшенная жидкая молочная Соус клубничный_ (Лето-Осень) Какао с молоком_ (Лето-Осень) Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень) Яблоки_ (Лето-Осень) Масло сливочное(порционно)_ ак  Салат из свежих помидоров и Щи из свеж капусты с Рыба запечёная (порционно)_	200 2 570 <b>Неделя:</b> Вес блюда  150 60 200 30 200 10 650  60 200 100	6 88 1 Белки 5 3 2 1 11 11	7 89 Пищевые веществ Жиры 10 3 8 21	9 328 <b>День:</b> за Углеводы  27 5 21 14 20 87	131 2659 четверг Энерге- тическая 215 22 126 71 94 83 611	(лист 4)  № рецептуры  182,05 334,04 382,01  338,02 14,01  24,01  88,03 232,03
Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак Итого за Завтр	н для Основных 7-11  Наименование блюда  Каша пшенная жидкая молочная Соус клубничный_ (Лето-Осень) Какао с молоком_ (Лето-Осень) Улеб пшеничный_ (Лето-Осень) Яблоки_ (Лето-Осень) Масло сливочное(порционно)  ак  Салат из свежих помидоров и Щи из свеж капусты с Рыба запечёная (порционно) Каша рисовая рассыпчатая	200 2 570 <b>Неделя:</b> Вес блюда  150 60 200 30 200 10 650  60 200 100 150	6 88 1 Белки 5 3 2 1 11	7 89 Пищевые веществ Жиры 10 3 8 21	9 328 <b>День:</b> за Углеводы  27 5 21 14 20 87  87	131 2659 четверг Энерге- тическая 215 22 126 71 94 83 611 49 220 164 144	(лист 4)  № рецептуры  182,05 334,04 382,01  338,02 14,01  24,01  88,03 232,03 171,09
Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак Итого за Завтр	н для Основных 7-11  Наименование блюда  Каша пшенная жидкая молочная Соус клубничный_ (Лето-Осень) Какао с молоком_ (Лето-Осень) Улеб пшеничный_ (Лето-Осень) Яблоки_ (Лето-Осень) Масло сливочное(порционно)  ак  Салат из свежих помидоров и Щи из свеж капусты с Рыба запечёная (порционно) Каша рисовая рассыпчатая Кисель_ (Лето-Осень)	200 2 570 <b>Неделя:</b> Вес блюда  150 60 200 30 200 10 650  60 200 100 150 200	6 88 1 Белки 5 3 2 1 11 11 6 17 4	7 89 Пищевые веществ Жиры 10 3 8 21	9 328 <b>День:</b> за Углеводы  27 5 21 14 20 87  2 6 5 38 32	131 2659 четверг Энерге- тическая 215 22 126 71 94 83 611 49 220 164 144	(лист 4)  № рецептуры  182,05 334,04 382,01  338,02 14,01  24,01  88,03 232,03
Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак Итого за Завтр	н для Основных 7-11  Наименование блюда  Каша пшенная жидкая молочная Соус клубничный_ (Лето-Осень) Какао с молоком_ (Лето-Осень) Улеб пшеничный_ (Лето-Осень) Масло сливочное(порционно)  ак  Салат из свежих помидоров и Щи из свеж капусты с Рыба запечёная (порционно) Каша рисовая рассыпчатая Кисель_ (Лето-Осень) Улеб пшеничный_ (Лето-Осень)	200 2 570 <b>Неделя:</b> Вес блюда  150 60 200 30 200 10 650  60 200 100 150 200 40	6 88 1 Белки 5 3 2 1 11 11 6 17 4	7 89 Пищевые веществ Жиры 10 3 8 21	9 328  День: за Углеводы  27 5 21 14 20 87  2 6 5 38 32 19	131 2659 четверг Энерге- тическая 215 22 126 71 94 83 611 49 220 164 144 130	(лист 4)  № рецептуры  182,05 334,04 382,01  338,02 14,01  24,01  88,03 232,03 171,09
Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак  Итого за Завтр Обед	н для Основных 7-11  Наименование блюда  Каша пшенная жидкая молочная Соус клубничный_ (Лето-Осень) Какао с молоком_ (Лето-Осень) Улеб пшеничный_ (Лето-Осень) Яблоки_ (Лето-Осень) Масло сливочное(порционно)  ак  Салат из свежих помидоров и Щи из свеж капусты с Рыба запечёная (порционно) Каша рисовая рассыпчатая Кисель_ (Лето-Осень)	200 2 570 <b>Неделя:</b> Вес блюда  150 60 200 30 200 10 650  60 200 100 150 200 40 40	6 88 1 Белки 5 3 2 1 11 11 6 17 4	7 89 Пищевые веществ Жиры 10 3 8 21 4 8 8	9 328  День: за Углеводы  27 5 21 14 20 87  2 6 5 38 32 19 16	131 2659 четверг Энерге- тическая 215 22 126 71 94 83 611 49 220 164 144 130 94	(лист 4)  № рецептуры  182,05 334,04 382,01  338,02 14,01  24,01  88,03 232,03 171,09
Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак  Итого за Завтр Обед	н для Основных 7-11  Наименование блюда  Каша пшенная жидкая молочная Соус клубничный_ (Лето-Осень) Какао с молоком_ (Лето-Осень) Улеб пшеничный_ (Лето-Осень) Масло сливочное(порционно)  ак  Салат из свежих помидоров и Щи из свеж капусты с Рыба запечёная (порционно) Каша рисовая рассыпчатая Кисель_ (Лето-Осень) Улеб пшеничный_ (Лето-Осень)	200 2 570 <b>Неделя:</b> Вес блюда  150 60 200 30 200 10 650  60 200 100 150 200 40	6 88 1 Белки 5 3 2 1 11 11 6 17 4	7 89 Пищевые веществ Жиры 10 3 8 21	9 328  День: за Углеводы  27 5 21 14 20 87  2 6 5 38 32 19	131 2659 четверг Энерге- тическая 215 22 126 71 94 83 611 49 220 164 144 130	(лист 4)  № рецептуры  182,05 334,04 382,01  338,02 14,01  24,01  88,03 232,03 171,09
Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак  Итого за Завтр Обед	н для Основных 7-11  Наименование блюда  Каша пшенная жидкая молочная Соус клубничный_ (Лето-Осень) Какао с молоком_ (Лето-Осень) Улеб пшеничный_ (Лето-Осень) Масло сливочное(порционно)  ак  Салат из свежих помидоров и Щи из свеж капусты с Рыба запечёная (порционно) Каша рисовая рассыпчатая Кисель_ (Лето-Осень) Улеб пшеничный_ (Лето-Осень)	200 2 570 <b>Неделя:</b> Вес блюда  150 60 200 30 200 10 650  60 200 100 150 200 40 40	6 88 1 Белки 5 3 2 1 11 11 6 17 4	7 89 Пищевые веществ Жиры 10 3 8 21 4 8 8	9 328  День: за Углеводы  27 5 21 14 20 87  2 6 5 38 32 19 16	131 2659 четверг Энерге- тическая 215 22 126 71 94 83 611 49 220 164 144 130 94	(лист 4)  № рецептуры  182,05 334,04 382,01  338,02 14,01  24,01  88,03 232,03 171,09
Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак  Итого за Завтр Обед	н для Основных 7-11  Наименование блюда  Каша пшенная жидкая молочная Соус клубничный_ (Лето-Осень) Какао с молоком_ (Лето-Осень) Улеб пшеничный_ (Лето-Осень) Масло сливочное(порционно)  ак  Салат из свежих помидоров и Щи из свеж капусты с Рыба запечёная (порционно) Каша рисовая рассыпчатая Кисель_ (Лето-Осень) Улеб пшеничный_ (Лето-Осень)	200 2 570 <b>Неделя:</b> Вес блюда  150 60 200 30 200 10 650  60 200 100 150 200 40 40	6 88 1 Белки 5 3 2 1 11 11 6 17 4	7 89 Пищевые веществ Жиры 10 3 8 21 4 8 8	9 328  День: за Углеводы  27 5 21 14 20 87  2 6 5 38 32 19 16	131 2659 четверг Энерге- тическая 215 22 126 71 94 83 611 49 220 164 144 130 94	(лист 4)  № рецептуры  182,05 334,04 382,01  338,02 14,01  24,01  88,03 232,03 171,09 359,01
Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак  Итого за Завтр Обед	н для Основных 7-11  Наименование блюда  Каша пшенная жидкая молочная Соус клубничный_ (Лето-Осень)  Какао с молоком_ (Лето-Осень)  Улеб пшеничный_ (Лето-Осень)  Масло сливочное(порционно)  ак  Салат из свежих помидоров и  Щи из свеж капусты с  Рыба запечёная (порционно)  Каша рисовая рассыпчатая  Кисель_ (Лето-Осень)  Улеб пшеничный_ (Лето-Осень)  Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-	200 2 570  Неделя: Вес блюда  150 60 200 30 200 10 650  60 200 100 150 200 40 40 790	6 88 1 Белки 5 3 2 1 11 4 3 2 33 6	7 89 Пищевые веществ Жиры 10 3 8 21 4 8 8 8 8	9 328  День: за Углеводы  27 5 21 14 20 87  26 5 38 32 19 16 118	131 2659 Четверг Энерге- тическая 215 22 126 71 94 83 611 49 220 164 144 130 94 79 880	(лист 4)  № рецептуры  182,05 334,04 382,01  338,02 14,01  24,01  88,03 232,03 171,09
Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак  Итого за Завтр Обед  Итого за Обед Полдник	н для Основных 7-11  Наименование блюда  Каша пшенная жидкая молочная Соус клубничный_ (Лето-Осень) Какао с молоком_ (Лето-Осень) Улеб пшеничный_ (Лето-Осень) Масло сливочное(порционно)  ак  Салат из свежих помидоров и Щи из свеж капусты с Рыба запечёная (порционно) Каша рисовая рассыпчатая Кисель_ (Лето-Осень) Улеб пшеничный_ (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень) Кефир_ (Лето-Осень) Пряник_ (Лето-Осень)	200 2 570  Неделя: Вес блюда  150 60 200 30 200 10 650  60 200 100 150 200 40 40 790  200 100	6 88 1 Белки 5 3 2 1 11 4 3 2 33 6 8	7 89 Пищевые веществ Жиры 10 3 8 21 4 8 8 8 8	9 328  День: за Углеводы  27 5 21 14 20 87  26 5 38 32 19 16 118	131 2659  Четверг Энерге- тическая  215 22 126 71 94 83 611  49 220 164 144 130 94 79 880	(лист 4)  № рецептуры  182,05 334,04 382,01  338,02 14,01  24,01  88,03 232,03 171,09 359,01
Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак  Итого за Завтр Обед  Итого за Обед Полдник	н для Основных 7-11  Наименование блюда  Каша пшенная жидкая молочная Соус клубничный_ (Лето-Осень) Какао с молоком_ (Лето-Осень) Улеб пшеничный_ (Лето-Осень) Масло сливочное(порционно)  ак  Салат из свежих помидоров и Щи из свеж капусты с Рыба запечёная (порционно) Каша рисовая рассыпчатая Кисель_ (Лето-Осень) Улеб пшеничный_ (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень) Кефир_ (Лето-Осень) Пряник_ (Лето-Осень)	200 2 570  Неделя: Вес блюда  150 60 200 30 200 10 650  60 200 100 150 200 40 40 790	6 88 1 Белки 5 3 2 1 11 4 3 2 33 6	7 89 Пищевые веществ Жиры 10 3 8 21 4 8 8 8 8	9 328  День: за Углеводы  27 5 21 14 20 87  26 5 38 32 19 16 118	131 2659 Четверг Энерге- тическая 215 22 126 71 94 83 611 49 220 164 144 130 94 79 880	(лист 4)  № рецептуры  182,05 334,04 382,01  338,02 14,01  24,01  88,03 232,03 171,09 359,01
Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак  Итого за Завтр Обед  Итого за Обед Полдник	н для Основных 7-11  Наименование блюда  Каша пшенная жидкая молочная Соус клубничный (Лето-Осень) Какао с молоком (Лето-Осень) Улеб пшеничный (Лето-Осень) Масло сливочное(порционно) ак  Салат из свежих помидоров и Щи из свеж капусты с Рыба запечёная (порционно) Каша рисовая рассыпчатая Кисель (Лето-Осень) Улеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень) Пряник (Лето-Осень)	200 2 570  Неделя: Вес блюда  150 60 200 30 200 10 650  60 200 100 150 200 40 40 790  200 100 300	6 88 1 Белки 5 3 2 1 11 4 3 2 33 6 8 14	7 89 Пищевые веществ Жиры 10 3 8 21 4 8 8 8 8	9 328  День: за Углеводы  27 5 21 14 20 87  26 5 38 32 19 16 118	131 2659  Четверг Энерге- тическая  215 22 126 71 94 83 611  49 220 164 144 130 94 79 880  131 291 422	(лист 4)  № рецептуры  182,05 334,04 382,01  338,02 14,01  24,01 88,03 232,03 171,09 359,01  386,05
Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак  Итого за Завтр Обед  Итого за Обед Полдник	н для Основных 7-11  Наименование блюда  Каша пшенная жидкая молочная Соус клубничный _ (Лето-Осень) Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень) Яблоки _ (Лето-Осень) Масло сливочное(порционно) ак  Салат из свежих помидоров и Щи из свеж капусты с Рыба запечёная (порционно) Каша рисовая рассыпчатая Кисель _ (Лето-Осень) Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный _ (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный _ (Лето-Осень) Пряник _ (Лето-Осень) Ник  Рагу овощное с баклажанами и с	200 2 570  Неделя: Вес блюда  150 60 200 30 200 10 650  60 200 100 150 200 40 40 790  200 100 300 240	6 88 1 Белки 5 3 2 1 11 4 3 2 33 6 8	7 89 Пищевые веществ Жиры 10 3 8 21 4 8 8 8 8	9 328  День: за Углеводы  27 5 21 14 20 87  26 5 38 32 19 16 118  9 33 42	131 2659 Четверг Энерге- тическая 215 22 126 71 94 83 611 49 220 164 144 130 94 79 880	(лист 4)  № рецептуры  182,05 334,04 382,01  338,02 14,01  24,01 88,03 232,03 171,09 359,01  386,05
Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак  Итого за Завтр Обед  Итого за Обед Полдник	н для Основных 7-11  Наименование блюда  Каша пшенная жидкая молочная Соус клубничный (Лето-Осень) Какао с молоком (Лето-Осень) Улеб пшеничный (Лето-Осень) Масло сливочное(порционно) ак  Салат из свежих помидоров и Щи из свеж капусты с Рыба запечёная (порционно) Каша рисовая рассыпчатая Кисель (Лето-Осень) Улеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень) Пряник (Лето-Осень)	200 2 570  Неделя: Вес блюда  150 60 200 30 200 10 650  60 200 100 150 200 40 40 790  200 100 300	6 88 1 Белки 5 3 2 1 11 4 3 2 33 6 8 14	7 89 Пищевые веществ Жиры 10 3 8 21 4 8 8 8 8	9 328  День: за Углеводы  27 5 21 14 20 87  26 5 38 32 19 16 118	131 2659  Четверг Энерге- тическая  215 22 126 71 94 83 611  49 220 164 144 130 94 79 880  131 291 422	(лист 4)  № рецептуры  182,05 334,04 382,01  338,02 14,01  24,01 88,03 232,03 171,09 359,01  386,05
Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак  Итого за Завтр Обед  Итого за Обед Полдник	н для Основных 7-11  Наименование блюда  Каша пшенная жидкая молочная Соус клубничный _ (Лето-Осень) Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень) Яблоки _ (Лето-Осень) Масло сливочное(порционно) ак  Салат из свежих помидоров и Щи из свеж капусты с Рыба запечёная (порционно) Каша рисовая рассыпчатая Кисель _ (Лето-Осень) Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный _ (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный _ (Лето-Осень) Пряник _ (Лето-Осень) Ник  Рагу овощное с баклажанами и с	200 2 570  Неделя: Вес блюда  150 60 200 30 200 10 650  60 200 100 150 200 40 40 790  200 100 300 240	6 88 1 Белки 5 3 2 1 11 4 3 2 33 6 8 14	7 89 Пищевые веществ Жиры 10 3 8 21 4 8 8 8 8	9 328  День: за Углеводы  27 5 21 14 20 87  26 5 38 32 19 16 118  9 33 42	131 2659 Четверг Энерге- тическая 215 22 126 71 94 83 611 49 220 164 144 130 94 79 880	(лист 4)  № рецептуры  182,05 334,04 382,01  338,02 14,01  24,01 88,03 232,03 171,09 359,01  386,05
Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак  Итого за Завтр Обед  Итого за Обед Полдник	н для Основных 7-11  Наименование блюда  Каша пшенная жидкая молочная Соус клубничный_ (Лето-Осень) Какао с молоком_ (Лето-Осень) Улеб пшеничный (Лето-Осень) Масло сливочное(порционно) ак  Салат из свежих помидоров и Щи из свеж капусты с Рыба запечёная (порционно) Каша рисовая рассыпчатая Кисель_ (Лето-Осень) Улеб пшеничный_ (Лето-Осень) Улеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень) Кефир_ (Лето-Осень) Ник  Рагу овощное с баклажанами и с Свежие огурцы (порционно) Кофейный напиток с молоком	200 2 570  Неделя: Вес блюда  150 60 200 30 200 10 650  60 200 100 150 200 40 40 790  200 100 300 240 60	6 88 1 Белки 5 3 2 1 11 4 3 2 33 6 8 14	7 89 Пищевые веществ Жиры 10 3 8 21 4 8 8 8 8 7 14 21	9 328  День: за Углеводы  27 5 21 14 20 87  26 5 38 32 19 16 118  9 33 42  16 2	131 2659  Четверг Энерге- тическая  215 22 126 71 94 83 611  49 220 164 144 130 94 79 880  131 291 422	(лист 4)  № рецептуры  182,05 334,04 382,01  338,02 14,01  24,01 88,03 232,03 171,09 359,01  386,05
Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак  Итого за Завтр Обед  Итого за Обед Полдник	н для Основных 7-11  Наименование блюда  Каша пшенная жидкая молочная Соус клубничный_ (Лето-Осень) Какао с молоком_ (Лето-Осень) Улеб пшеничный_ (Лето-Осень) Масло сливочное(порционно)  ак  Салат из свежих помидоров и Щи из свеж капусты с Рыба запечёная (порционно) Каша рисовая рассыпчатая Кисель_ (Лето-Осень) Улеб пшеничный_ (Лето-Осень) Улеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень) Кефир_ (Лето-Осень) Пряник_ (Лето-Осень) Ник  Рагу овощное с баклажанами и с Свежие огурцы (порционно)_	200 2 570  Неделя: Вес блюда  150 60 200 30 200 10 650  60 200 100 150 200 40 40 790  200 100 300 200 100 300 200 200 200 200 200 200 200 200 2	6 88 1 Белки 5 3 2 1 11 4 3 2 33 6 8 14 13	7 89 Пищевые веществ Жиры 10 3 8 21 4 8 8 8 8 7 14 21	9 328  День: за Углеводы  27 5 21 14 20 87  26 5 38 32 19 16 118  9 33 42  16 2 6	131 2659  Четверг Энергетическая  215 22 126 71 94 83 611  49 220 164 144 130 94 79 880  131 291 422  242 8 76	(лист 4)  № рецептуры  182,05 334,04 382,01  338,02 14,01  24,01 88,03 232,03 171,09 359,01  386,05

14 V		570	24	40	<b>5</b> 4	470	1
Итого за Ужин 2й Ужин		570	21	18	54	476	<u>.                                    </u>
∠N JÆNH	Молоко кипяченое (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
Итого за 2й Уж		200	6	6	9	_	303,01
	ин		85	94	310	120	
Итого за день		2 510	65	94	310	2509	(EUOT E)
Paumou: Paumo	и пла Основни у 7 11	<b>Нопола:</b>	1		Пош	патимио	(лист 5)
Рацион: Рацио	н для Основных 7-11 Т	Неделя:		Пищевые веществ		пятница	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		1		Энерге-	
2	l.		Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак	NA	450	44	1 0	20	077	204.04
	Макароны отварные с сыром_	150	11	9 7	38	277	204,01
	Яйцо вареное_ (Лето-Осень)	40	8	•	4.4	94	209,01
	Чай с молоком_ (Лето-Осень)	200	1	2	14	76	378,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
Итого за Завтр	ак	620	22	18	86	612	
Обед	- "				<del> </del>		
	Салат из свежей капусты со	60	1	2	4	43	46,03
	Суп картофельный с клецками_	200	5	6	24	165	108,01
	Курица тушенная в соусе_ (Лето-	90	12	14	5	193	290,01
	Гороховое пюре с маслом_	150	17	5	35	251	199,03
	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	
Полдник							
	Молоко кипяченое_ (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
	Пряник (Лето-Осень)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдн	HNK	300	14	20	42	411	
Ужин	<u> </u>			<u> </u>			
	Гуляш из отварной говядины	90	10	13	4	172	246,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	5	39	238	171,01
	Свежие помидоры (порционно)	60	1	Ů	2	14	71,01
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		12	48	376,05
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	370,03
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Ужин	/лео ржано-пшеничный_ (лето-	600	27	18	102	692	
2й Ужин		000	21	10	102	092	
2и ужип	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Уж	/	200	6	7	9	131	360,03
	ин	2 520	111	90	381	2838	
Итого за день		2 320	111	90	301	2030	(THE F)
Da Da	0 7.44		4			55	(лист 6)
Рацион: Рацио	н для Основных 7-11 Г	Неделя:				суббота	No
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые веществ		Энерге-	Nº
	<u> </u>		Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак		450		1 0			1== 0.4
	Каша "Дружба" вязкая молочная	150	4	8	25	191	175,01
	Сыр (порциями)_ (Лето-Осень)	30	8	8		105	15,01
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4		76	379,01
				4	6		373,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4	4	24	118	·
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень) Яблоки_ (Лето-Осень)	50 200	4		24 20	118 94	338,02
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень) Яблоки_ (Лето-Осень)	50		20	24	118	·
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень) Яблоки_ (Лето-Осень)	50 200	4	20	24 20	118 94	338,02
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень) Яблоки_ (Лето-Осень)	50 200	4		24 20 75	118 94	·
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень) ак	50 200 630	20	20	24 20 75	118 94 584	338,02
	Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень) Яблоки _ (Лето-Осень) ак Салат из свежих овощей со	50 200 630	20	20	24 20 75	118 94 584	338,02
	Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень)	50 200 630 60 200	20 1 1	20	24 20 75 3 7	118 94 584 33 171	27,05 102,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень)  ак  Салат из свежих овощей со Суп картофельный с фасолью Гуляш из отварной говядины	50 200 630 60 200 90	20 1 1 10	20 2 4 13	24 20 75 3 7 4	118 94 584 33 171 172	27,05 102,01 246,01
	Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень) _ Яблоки _ (Лето-Осень) ак	50 200 630 60 200 90 150	20 1 1 10	20 2 4 13	24 20 75 3 7 4 21	118 94 584 33 171 172 128	27,05 102,01 246,01 128,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень)  ак  Салат из свежих овощей со Суп картофельный с фасолью Гуляш из отварной говядины Картофельное пюре (Лето- Напиток из плодов шиповника	50 200 630 60 200 90 150 200	20 1 1 1 10 3	20 2 4 13	24 20 75 3 7 4 21 20 24	118 94 584 33 171 172 128 95	27,05 102,01 246,01 128,01
Обед	Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень)  ак  Салат из свежих овощей со Суп картофельный с фасолью Гуляш из отварной говядины Картофельное пюре (Лето- Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50 200 630 60 200 90 150 200 50	20 1 1 1 10 3	20 2 4 13 3	24 20 75 3 7 4 21 20 24	118 94 584 33 171 172 128 95 118 79	27,05 102,01 246,01 128,01
Обед	Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень)  ак  Салат из свежих овощей со Суп картофельный с фасолью Гуляш из отварной говядины Картофельное пюре (Лето- Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50 200 630 60 200 90 150 200 50	20 1 1 1 10 3	20 2 4 13	24 20 75 3 7 4 21 20 24	118 94 584 33 171 172 128 95 118	27,05 102,01 246,01 128,01
Обед	Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень) ак  Салат из свежих овощей со Суп картофельный с фасолью Гуляш из отварной говядины Картофельное пюре (Лето- Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	50 200 630 60 200 90 150 200 50 40 790	4 20 1 1 10 3 4 2 21	20 2 4 13 3	24 20 75 3 7 4 21 20 24 16 95	118 94 584 33 171 172 128 95 118 79 796	27,05 102,01 246,01 128,01 388,01
Обед	Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень) ак  Салат из свежих овощей со Суп картофельный с фасолью Гуляш из отварной говядины Картофельное пюре (Лето- Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	50 200 630 60 200 90 150 200 50 40 790	4 20 1 1 1 10 3 4 2 21	20 2 4 13 3	24 20 75 3 7 4 21 20 24 16 95	118 94 584 33 171 172 128 95 118 79 796	27,05 102,01 246,01 128,01 388,01
Обед Итого за Обед Полдник	Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень) ак  Салат из свежих овощей со Суп картофельный с фасолью Гуляш из отварной говядины Картофельное пюре (Лето- Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень) Оладьи (Лето-Осень)	50 200 630 60 200 90 150 200 50 40 790	4 20 1 1 10 3 4 2 21	20 2 4 13 3 3 22	24 20 75 3 7 4 21 20 24 16 95	118 94 584 33 171 172 128 95 118 79 796	27,05 102,01 246,01 128,01 388,01
Обед  Итого за Обед Полдник  Итого за Полдн	Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень) ак  Салат из свежих овощей со Суп картофельный с фасолью Гуляш из отварной говядины Картофельное пюре (Лето- Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень) Оладьи (Лето-Осень)	50 200 630 60 200 90 150 200 50 40 790	4 20 1 1 1 10 3 4 2 21	20 2 4 13 3	24 20 75 3 7 4 21 20 24 16 95	118 94 584 33 171 172 128 95 118 79 796	27,05 102,01 246,01 128,01 388,01
Итого за Полдн	Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень) ак  Салат из свежих овощей со Суп картофельный с фасолью Гуляш из отварной говядины Картофельное пюре (Лето- Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень) Оладьи (Лето-Осень)	50 200 630 60 200 90 150 200 50 40 790 200 100 300	4 20 1 1 10 3 4 2 21 6 6 6 12	20 2 4 13 3 3 22 6 10 16	24 20 75 3 7 4 21 20 24 16 95	118 94 584 33 171 172 128 95 118 79 796 120 258 378	27,05 102,01 246,01 128,01 388,01 385,01 402,06
Обед  Итого за Обед Полдник  Итого за Полдн	Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень) ак  Салат из свежих овощей со Суп картофельный с фасолью Гуляш из отварной говядины Картофельное пюре (Лето- Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето- Молоко кипяченое (Лето-Осень) Оладьи (Лето-Осень) ник  Рагу из курицы (Лето-Осень)	50 200 630 60 200 90 150 200 50 40 790 200 100 300	4 20 1 1 10 3 4 2 21 6 6 6 12	20 2 4 13 3 3 22	24 20 75 3 7 4 21 20 24 16 95	118 94 584 33 171 172 128 95 118 79 796 120 258 378	338,02 27,05 102,01 246,01 128,01 388,01 385,01 402,06
Обед  Итого за Обед Полдник  Итого за Полдн	Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень) ак  Салат из свежих овощей со Суп картофельный с фасолью Гуляш из отварной говядины Картофельное пюре (Лето- Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето- Молоко кипяченое (Лето-Осень) Оладьи (Лето-Осень) ник  Рагу из курицы (Лето-Осень) Свежие помидоры (порционно)	50 200 630 60 200 90 150 200 50 40 790 200 100 300 200 60	4 20 1 1 10 3 4 2 21 6 6 6 12	20 2 4 13 3 3 22 6 10 16	24 20 75 3 7 4 21 20 24 16 95 9 34 43	118 94 584 33 171 172 128 95 118 79 796 120 258 378	338,02 27,05 102,01 246,01 128,01 388,01 385,01 402,06
Обед	Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень) ак  Салат из свежих овощей со Суп картофельный с фасолью Гуляш из отварной говядины Картофельное пюре (Лето- Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Осень) Оладьи (Лето-Осень) ник  Рагу из курицы (Лето-Осень) Свежие помидоры (порционно) Какао с молоком (Лето-Осень)	50 200 630 60 200 90 150 200 50 40 790 200 100 300 200 60 200	4 20 1 1 10 3 4 2 21 6 6 6 12 10 1 3	20 2 4 13 3 3 22 6 10 16	24 20 75 3 7 4 21 20 24 16 95 9 34 43	118 94 584 33 171 172 128 95 118 79 796 120 258 378	338,02 27,05 102,01 246,01 128,01 388,01 385,01 402,06
Обед  Итого за Обед Полдник  Итого за Полдн	Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень) ак  Салат из свежих овощей со Суп картофельный с фасолью Гуляш из отварной говядины Картофельное пюре (Лето- Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето- Молоко кипяченое (Лето-Осень) Оладьи (Лето-Осень) ник  Рагу из курицы (Лето-Осень) Свежие помидоры (порционно)	50 200 630 60 200 90 150 200 50 40 790 200 100 300 200 60	4 20 1 1 10 3 4 2 21 6 6 6 12	20 2 4 13 3 3 22 6 10 16	24 20 75 3 7 4 21 20 24 16 95 9 34 43	118 94 584 33 171 172 128 95 118 79 796 120 258 378	338,02 27,05 102,01 246,01 128,01 388,01 385,01 402,06

				T			T
Итого за Ужин		550	20	13	78	530	
2й Ужин	(F - 0 - )	200		<del>-</del>		101	202.25
	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Уж	ин	200	6	7	9	131	
Итого за день		2 470	79	78	300	2419	·
Danisani Danisa	00	Uanana.	4		Па	D00//D000/// 0	(лист 7
Рацион: Рацио	н для Основных 7-11	Неделя:		П. и. и. о.		воскресенье	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые веществ		Энерге-	
200000			Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак	CVE MARROWN IN A MARKON ON IN INVITA	150	4	1	1.1	101	120.01
	Суп молочный с макаронными Яйцо вареное (Лето-Осень)	150 40	<u>4</u> 8	7	14	101 94	120,01
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	209,01 14,01
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	4	3	24	118	302,01
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	2		16	79	
	Яблоки (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
Итого за Завтр		690	22	22	95	695	330,02
лгого за завтр Обед	ak	090	22	22	93	093	
<b>Э</b> 0ед	COROT HA CROWAY ROMARODOR	100	1	6	5	85	23,01
	Салат из свежих помидоров_	200	2	5	14	115	83,05
	Борщ с картофелем, со Перец сладкий фаршированный	90	7	7	8	121	286.01
		150	6	5	37	218	203,01
	Макароны отварные с маслом_ Кисель (Лето-Осень)	200	Ü	ິ	32	130	359,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	339,01
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	2		16	79	<del> </del>
Итого за Обед	жано-пшеничный_ (лето-	840	23	23	141	889	
лого за соед Полдник		040	23	23	141	009	
ЮЛДПИК	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
	1 1=\		20	15	19	294	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
Итого за Полдн	Сырники из творога_ (Лето-	100 300	26	22	28	425	219,01
итого за полдн Ужин	ник [	300	20	22	20	423	<u>.                                    </u>
жин	Karrari (Kuranuu) an Kunna	00	0	1	4	170	224.04
	Котлеты (биточки) рыбные_	90	9 3	3	4	172	234,01
	Картофельное пюре_ (Лето-	150 60	3	3	21 2	128 8	128,01 71,04
	Свежие огурцы (порционно)_		1	2		-	·
	Чай с молоком_ (Лето-Осень)	200	1	2	14	76	378,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4		24	118	
14 V	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-	40	2	0	16	79	
Итого за Ужин 2й Ужин		590	19	9	81	581	
2и Ужин	Молоко кипяченое (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
14 oo 2ŭ Vw		200	6	6	9	120	303,01
Итого за 2й Уж Итого за день	ин	2 620	96	82	354	2710	
итого за день		2 020	90	02	304	2710	<u>I</u> (лист 8
Pauvou: Pauvo	н для Основных 7-11	Неделя:	2		Пош	понедельник	(JINIC)
<u>гацион. гацио</u>	н для Основных 7-11	· ·		Пищевые веществ		Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки		углеводы Углеводы	тическая	
Завтрак			Белки	Жиры	утлеводы	тическая	рецептуры
<b>Завтрак</b>	Vous Sussilius and Market	150	7		20	204	100.00
	Каша пшеничная жидкая	150 60	7	8	28	204 22	182,03 334,03
	Соус вишневый (Лето-Осень)	nu			<u>_</u>		. 334.U3
	Vodovill iš rozrazova sastania		A	4	5		
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	200 40	4 3	4	6 19	76 94	379,02
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень) Яблоки_ (Лето-Осень)	200 40 200	3		6	76 94 94	379,02 338,02
M 2	Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень) Сыр (порциями) (Лето-Осень)	200 40 200 30	3 8	8	6 19 20	76 94 94 105	379,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень) Сыр (порциями) (Лето-Осень)	200 40 200	3		6 19	76 94 94	379,02 338,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень) Сыр (порциями) (Лето-Осень) ак	200 40 200 30 680	3 8 22	8 20	6 19 20 78	76 94 94 105 595	379,02 338,02 15,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень) Сыр (порциями) (Лето-Осень) ак Салат из свеж помидоров со	200 40 200 30 680	3 8 22	8 20	6 19 20 78	76 94 94 105 595	379,02 338,02 15,01 27,03
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень) Сыр (порциями) (Лето-Осень) ак Салат из свеж помидоров со Щи из свеж капусты с	200 40 200 30 680	3 8 22 1 2	8 20 4 5	6 19 20 78	76 94 94 105 595 48 235	379,02 338,02 15,01 27,03 88,05
	Хлеб пшеничный _ (Лето-Осень) _ Яблоки _ (Лето-Осень) _ Сыр (порциями) _ (Лето-Осень) ак	200 40 200 30 680 60 200 90	3 8 22 1 2 12	8 20 4 5 14	6 19 20 78 3 7 5	76 94 94 105 595 48 235 193	379,02 338,02 15,01 27,03 88,05 290,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень) Сыр (порциями) (Лето-Осень) ак Салат из свеж помидоров со Щи из свеж капусты с Курица тушенная в соусе (Лето-Каша рисовая рассыпчатая	200 40 200 30 680 60 200 90 150	3 8 22 1 2	8 20 4 5	6 19 20 78 3 7 5 38	76 94 94 105 595 48 235 193 144	379,02 338,02 15,01 27,03 88,05 290,01 171,09
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень) Сыр (порциями) (Лето-Осень) ак Салат из свеж помидоров со Щи из свеж капусты с Курица тушенная в соусе (Лето- Каша рисовая рассыпчатая Компот из свежих яблок (Лето-	200 40 200 30 680 60 200 90 150 200	3 8 22 1 2 12 4	8 20 4 5 14	6 19 20 78 3 7 5 38 15	76 94 94 105 595 48 235 193 144 60	379,02 338,02 15,01 27,03 88,05 290,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень) Сыр (порциями) (Лето-Осень) ак  Салат из свеж помидоров со Щи из свеж капусты с Курица тушенная в соусе (Лето-Каша рисовая рассыпчатая Компот из свежих яблок (Лето-Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	200 40 200 30 680 60 200 90 150 200 60	3 8 22 1 2 12 4	8 20 4 5 14	6 19 20 78 3 7 5 38 15	76 94 94 105 595 48 235 193 144 60	379,02 338,02 15,01 27,03 88,05 290,01 171,09
Обед	Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень) Сыр (порциями) (Лето-Осень) ак Салат из свеж помидоров со Щи из свеж капусты с Курица тушенная в соусе (Лето- Каша рисовая рассыпчатая Компот из свежих яблок (Лето-	200 40 200 30 680 60 200 90 150 200 60 40	3 8 22 1 2 12 4 5 2	8 20 4 5 14 8	6 19 20 78 3 7 5 38 15 29	76 94 94 105 595 48 235 193 144 60 141	379,02 338,02 15,01 27,03 88,05 290,01 171,09
Обед	Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень) Сыр (порциями) (Лето-Осень) ак  Салат из свеж помидоров со Щи из свеж капусты с Курица тушенная в соусе (Лето-Каша рисовая рассыпчатая Компот из свежих яблок (Лето-Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	200 40 200 30 680 60 200 90 150 200 60	3 8 22 1 2 12 4	8 20 4 5 14	6 19 20 78 3 7 5 38 15	76 94 94 105 595 48 235 193 144 60	379,02 338,02 15,01 27,03 88,05 290,01 171,09
Обед	Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень) Сыр (порциями) (Лето-Осень) ак  Салат из свеж помидоров со Щи из свеж капусты с Курица тушенная в соусе (Лето- Каша рисовая рассыпчатая Компот из свежих яблок (Лето- Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	200 40 200 30 680 60 200 90 150 200 60 40 800	3 8 22 1 2 12 4 5 2 26	8 20 4 5 14 8	6 19 20 78 3 7 5 38 15 29 16 113	76 94 94 105 595 48 235 193 144 60 141 79	379,02 338,02 15,01 27,03 88,05 290,01 171,09 342,01
Обед	Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень) Сыр (порциями) (Лето-Осень)  ак  Салат из свеж помидоров со Щи из свеж капусты с Курица тушенная в соусе (Лето- Каша рисовая рассыпчатая Компот из свежих яблок (Лето- Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	200 40 200 30 680 60 200 90 150 200 60 40 800	3 8 22 1 2 12 4 5 2 26	8 20 4 5 14 8 31	6 19 20 78 3 7 5 38 15 29 16 113	76 94 94 105 595 48 235 193 144 60 141 79 900	379,02 338,02 15,01 27,03 88,05 290,01 171,09 342,01 385,01
Обед Итого за Обед Полдник	Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень) Сыр (порциями) (Лето-Осень)  ак  Салат из свеж помидоров со Щи из свеж капусты с Курица тушенная в соусе (Лето- Каша рисовая рассыпчатая Компот из свежих яблок (Лето- Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	200 40 200 30 680 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100	3 8 22 1 2 12 4 5 2 26 6 5	8 20 4 5 14 8 31	6 19 20 78 3 7 5 38 15 29 16 113	76 94 94 105 595 48 235 193 144 60 141 79 900	379,02 338,02 15,01 27,03 88,05 290,01 171,09 342,01
Обед Итого за Обед Полдник Итого за Полдн	Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень) Сыр (порциями) (Лето-Осень)  ак  Салат из свеж помидоров со Щи из свеж капусты с Курица тушенная в соусе (Лето- Каша рисовая рассыпчатая Компот из свежих яблок (Лето- Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	200 40 200 30 680 60 200 90 150 200 60 40 800	3 8 22 1 2 12 4 5 2 26	8 20 4 5 14 8 31	6 19 20 78 3 7 5 38 15 29 16 113	76 94 94 105 595 48 235 193 144 60 141 79 900	379,02 338,02 15,01 27,03 88,05 290,01 171,09 342,01 385,01
Обед Итого за Обед Полдник Итого за Полдн	Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень) Сыр (порциями) (Лето-Осень) ак  Салат из свеж помидоров со Щи из свеж капусты с Курица тушенная в соусе (Лето- Каша рисовая рассыпчатая Компот из свежих яблок (Лето- Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	200 40 200 30 680 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300	3 8 22 1 2 12 4 5 2 26 6 5 11	8 20 4 5 14 8 31	6 19 20 78 3 7 5 38 15 29 16 113	76 94 94 105 595  48 235 193 144 60 141 79 900  120 284 404	379,02 338,02 15,01 27,03 88,05 290,01 171,09 342,01 385,01 410,03
Итого за Завтр Обед Итого за Обед Полдник Итого за Полдн Ужин	Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Яблоки (Лето-Осень) Сыр (порциями) (Лето-Осень)  ак  Салат из свеж помидоров со Щи из свеж капусты с Курица тушенная в соусе (Лето- Каша рисовая рассыпчатая Компот из свежих яблок (Лето- Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	200 40 200 30 680 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100	3 8 22 1 2 12 4 5 2 26 6 5	8 20 4 5 14 8 31	6 19 20 78 3 7 5 38 15 29 16 113	76 94 94 105 595 48 235 193 144 60 141 79 900	379,02 338,02 15,01 27,03 88,05 290,01 171,09 342,01 385,01

	Свежие помидоры (порционно)_	60	1		2	14	71,01
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Масло сливочное(порционно)_	10	1	8		83	14,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Ужин		580	53	27	86	736	<u> </u>
2й Ужин	(Cathura (Dana Oasuu)	200		7		101	200.05
14 0× V	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужи	ИН	200 2 560	6 118	7 98	9 354	131 2766	<del> </del>
Итого за день		2 300	110	90	334	2700	
Рацион: Рацион	н для Основных 7-11	Неделя:	2		День:	вторник	(JIVICT C
		-11		Пищевые веществ		Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак							
	Каша ячневая жидкая молочная	150	5	9	27	210	182,09
	Соус клубничный_ (Лето-Осень)	60			5	22	334,04
	Какао с молоком_ (Лето-Осень)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Бананы_ (Лето-Осень)	200	3	1	42	192	338,03
	Яйцо вареное_ (Лето-Осень)	40	8	7		94	209,01
Итого за Завтра	ак	680	21	20	109	715	
Обед						_	_
	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 рассыпчатая_	150	9	5	39	238	171,01
	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	<u> </u>
Итого за Обед		800	26	17	138	821	<u> </u>
Полдник	15 1 (7 0 )	222		<del>-</del>		101	1 000.05
	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
14	Пряник_ (Лето-Осень)	100	8 14	14 21	33 42	291 422	1
Итого за Полдн Ужин	іик <u>і</u> Т	300	14	21	42	422	<u> </u>
ужин	Kyrauja Tyjujajujag P 20,402 / Пото	90	12	14	5	193	290,01
	Курица тушенная в соусе_ (Лето- Картофельное пюре (Лето-	150	3	3	21	128	128,01
	Свежие помидоры (порционно)	60	3 1	3	2	14	71,01
	Кисель (Лето-Осень)	200	'		32	130	359,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5		29	141	339,01
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Ужин	учео ржано-ншеничный_ (лето-	600	23	17	105	685	-
2й Ужин	1	000	20	1 17	100	000	<u>.</u> L
<b>27. 7 ////</b>	Молоко кипяченое (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
Итого за 2й Ужи	_\/	200	6	6	9	120	000,01
Итого за день		2 580	90	81	403	2763	
							(лист 10
Рацион: Рацион	н для Основных 7-11	Неделя:	2		День:	среда	Ç
				Пищевые веществ		Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак							
	Каша овсяная жидкая молочная	150	6	9	25	228	182,01
	Соус смородиновый_ (Лето-	60			5	22	334,05
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	40	3		19	94	
	Яблоки_ (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
	Сыр (порциями)_ (Лето-Осень)	30	8	8		105	15,01
Итого за Завтра	ак	680	17	17	81	591	
Обед						_	_
	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	12	14	2	185	245,01
	Гороховое пюре с маслом_	150	17	5	35	251	199,03
	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	<u> </u>
			39	25	118	880	
Итого за Обед		800	39	25	110		
							T 05
Итого за Обед Полдник	Молоко кипяченое_ (Лето-Осень) Запеканка из творога с изюмом	200 100	6 16	6 10	9 16	120 221	385,01 223,07

Итого за Полдн	ник	300	22	16	25	341	
Ужин							
	Картофель тушеный с курицей_	200	13	13	21	255	125,02
	Свежие огурцы (порционно)_	60			2	8	71,04
	Кофейный напиток с молоком_	200	4	4	6	76	379,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-	40	2	<u> </u>	16	79	
Итого за Ужин		550	23	17	69	536	<u> </u>
2й Ужин	15 1 (7 0 )	222		_		101	000.05
4 0× V	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужи	ин	200	6	7	9	131	
Итого за день	<u> </u>	2 530	107	82	302	2479	(лист
Рашион: Рашион	н для Основных 7-11	Неделя: 2	)		Поиг	четверг	(лист
гацион. гацион	н для основных 7-11	педеля. 2		Пищевые веществ		Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак		L	Desilias	Жиры	УПЛОВОДЫ	TH TOOKEN	родонтуры
oub i puit	Омлет натуральный_ (Лето-	200	18	21	3	302	210,01
	Горошек конс(порционно)	60	3		5	33	210,01
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	30	2	†	14	71	332,01
	Бананы (Лето-Осень)	200	3	1	42	192	338,03
<b>Итого за Завтра</b>		690	29	25	85	724	000,00
пого за завтра Обед	un	000	23		00	127	l
	Салат из свежих огурцов (Лето-	60		4	1	44	20,01
	Суп картофельный с фасолью с	200	6	8	7	233	102,07
	Суп картофельный с фасолью с Рыба запечёная (порционно)	100	о 17	8	5	233 164	232,03
	Картофельное пюре (Лето-	150	3	3	21	128	128,01
		200	<u> </u>	3	32	_	
	Кисель_ (Лето-Осень)				_	130	359,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	20	2		10	47	
1 05	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-	40	2	00	16	79	
<u> Ітого за Обед</u>		770	30	23	92	825	
Іолдник						101	
	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
	Булочка_ (Лето-Осень)	50	4	5	28	170	
	Пряник_ (Лето-Осень)	50	4	7	17	146	
Ітого за Полдн	ник	300	14	19	54	447	
′жин				1			
	Рагу из курицы_ (Лето-Осень)	200	10	10	15	193	289,01
	Свежие помидоры (порционно)_	60	1		2	14	71,01
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-	40	2		16	79	
1того за Ужин		550	17	10	69	452	
й Ужин							-
	Молоко кипяченое_ (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
1того за 2й Ужи	ин	200	6	6	9	120	
1того за день		2 510	96	83	309	2568	
							(лист
Рацион: Рацион	н для Основных 7-11	Неделя: 2	2		День:	пятница	-
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые веществ	a	Энерге-	Nº
приси пищи	таймспование олюда	всс отпода	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Вавтрак							
	Каша рисовая жидкая молочная	150	4	9	25	224	182,07
	Соус вишневый_ (Лето-Осень)	60			5	22	334,03
	Чай с молоком (Лето-Осень)	200	1	2	14	76	378,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	40	3		19	94	
	Яблоки (Лето-Осень)	200			20	94	338,02
			1	8		83	14,01
	Масло сливочное(порционно)	10					,,,,
Ітого за Завтра	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	10 660	9	19	83	593	
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			19	83	593	
	ак	660	9				27 05
	ак Салат из свежих овощей со	660	9	2	3	33	27,05 88,05
	ак Салат из свежих овощей со Щи из свеж капусты с	660 60 200	9 1 2	2 5	3 7	33 235	88,05
	ак Салат из свежих овощей со Щи из свеж капусты с Поджарка из говядины_ (Лето-	660 60 200 90	9 1 2 30	2 5 14	3 7 7	33 235 190	88,05 251,01
	ак  Салат из свежих овощей со Щи из свеж капусты с Поджарка из говядины_ (Лето-Овощное рагу с баклажанами_	660 60 200 90 150	9 1 2	2 5	3 7 7 11	33 235 190 93	88,05 251,01 143,01
	ак  Салат из свежих овощей со Щи из свеж капусты с Поджарка из говядины_ (Лето- Овощное рагу с баклажанами Напиток из плодов шиповника_	660 60 200 90 150 200	9 1 2 30 2	2 5 14	3 7 7 11 20	33 235 190 93 95	88,05 251,01
	Салат из свежих овощей со Щи из свеж капусты с Поджарка из говядины (Лето- Овощное рагу с баклажанами Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	660 60 200 90 150 200 60	9 1 2 30 2	2 5 14	3 7 7 11 20 29	33 235 190 93 95 141	88,05 251,01 143,01
Итого за Завтра Обед Итого за Обед	ак  Салат из свежих овощей со Щи из свеж капусты с Поджарка из говядины_ (Лето- Овощное рагу с баклажанами Напиток из плодов шиповника_	660 60 200 90 150 200	9 1 2 30 2	2 5 14	3 7 7 11 20	33 235 190 93 95	88,05 251,01 143,01

9

120

385,01

6

200

Молоко кипяченое\_ (Лето-Осень)

	Пряник_ (Лето-Осень)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдн	ник	300	14	20	42	411	
Ужин				•	•	•	•
	Котлеты рубленные из кур_	90	9	12	8	179	294,01
	Картофель запеченый_ (Лето-	200	4	8	32	214	125,04
	Свежие помидоры (порционно)_	60	1		2	14	71,01
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200	0		12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-	40	2	00	16	79	
Итого за Ужин 2й Ужин	1	620	18	20	84	605	
<b>2и ужин</b>	Kadura (Daza Osau)	200	6	7	1 0	121	206.05
Итого за 2й Ужі	Кефир_ (Лето-Осень)	200 200	6 6	7	9	131	386,05
	ин	2 580	89	90	311	131 2606	
Итого за день		2 300	09	90	311	2000	(лист
Рашион: Рашио	н для Основных 7-11	Неделя:	2		Лень.	суббота	(JINICI
				Пищевые вещест		Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептурь
Завтрак			203.1.01	7.0.55.	утигода.		
	Каша овсяная жидкая молочная	150	6	9	25	228	182,01
	Сыр (порциями)_ (Лето-Осень)	30	8	8		105	15,01
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	30	2	†	14	71	332,07
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	2	1	16	79	†
	Яблоки (Лето-Осень)	200		1	20	94	338,02
Итого за Завтра		650	21	20	96	703	000,02
Обед		000			. 55	, ,,,,	1
СССД	Салат из свежей капусты со	60	1	2	4	43	46,03
	Борщ с картофелем, со	200	2	5	14	115	83,05
	Гуляш из отварной говядины	90	10	13	4	172	246,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	5	39	238	171,01
	Кисель (Лето-Осень)	200	<u> </u>	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	32	130	359,01
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	339,01
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Обед	жано-пшеничный_ (лето-	800	29	25	138	918	
Полдник	1	000	20	20	100	310	
ПОЛДПИК	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
	Сырники из творога (Лето-	100	20	15	19	294	219,01
Итого за Полдн		300	26	22	28	425	210,01
Ужин	<u> </u>	333				.20	
	Котлеты (биточки) рыбные	90	9	4	4	172	234,01
	Картофельное пюре (Лето-	150	3	3	21	128	128,01
	Свежие помидоры (порционно)_	60	1		2	14	71,01
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200	'		12	48	376,05
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-	40	2		16	79	370,03
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	
Итого за Ужин	из во пшеничный (лето-осень)	600	20	7	84	582	+
итого за ужин 2й Ужин		000	20	1 '	04	JUZ	1
TH TWILL	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужі		200	6	7	9	131	300,03
итого за <b>ди уж</b> і Итого за день	vin	2 550	102	81	355	2759	+
итого за день		2 550	102	01	300	2759	(лист
Рашион. Рашио	н для Основных 7-11	Неделя:	2		Лонь.	воскресенье	(JINC)
тацион. гацио	· ·			Пищевые вещест		Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы Углеводы	тическая	рецептурь
Завтрак			DC) IKN	VIVIIDE	этлеводы	типсокал	Родоптурь
Capipar	Каша манная жидкая молочная	150	6	6	32	207	181,01
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8	32	83	14,01
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	200		0	12	48	376,05
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)  Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4	1	24	118	370,03
	Яблоки (Лето-Осень)	200	4		20	94	338,02
Итого за Завтра		610	11	14	88	550	330,02
итого за завтра Обед	an	010		14	00	1 330	<u> </u>
ООЕД	Capat va apov povvenena ca	60	1	1	2	48	27.02
	Салат из свеж помидоров со		1	4	3		27,03
	Суп крестьянский _ (Лето-	200	2	5	12	209	98,01
	Котлеты из говядины_ (Лето-	90	13	15	10	228	271,01
	Каша рисовая рассыпчатая_	150	4	8	38	144	171,09
	Компот из смеси сухофруктов_	200			29	120	349,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4		24	118	1
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-	40	2		16	79	1

Итого за Обед

Полдник							
-	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
	Булочка "Домашняя"_ (Лето-	100	4	7	27	188	424,04
Итого за Полд	дник	300	10	14	36	319	
Ужин							
•	Рагу овощное с баклажанами и с	240	13	14	16	242	143,03
	Свежие огурцы (порционно)_	60			2	8	71,04
	Кофейный напиток с молоком_	200	4	4	6	76	379,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-	40	2		16	79	
Итого за Ужи	Н	590	23	18	64	523	
2й Ужин							
	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й У	жин	200	6	7	9	131	
Итого за день		2 490	76	85	329	2469	
Итого за пери	10Д	35 630	1327	1214	4650	36720	
Среднее знач	ение за период	_	94,8	86,7	332,1	2622,9	

Составил	Диетсестра	Утвердил
ГКОУ АО "Школа-интернат №	<u>º 5"</u>	Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Рацио	н для Основных 7-11	Неделя: 1	<b>День:</b> понедельник Пищевые вещества Энерге- №					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Г	Пищевые вещества			Nº	
прием пищи	Паименование олюда	Бес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептурь	
автрак								
	Каша ячневая жидкая молочная	150	5	9	27	210	182,09	
	Сыр (порциями)_ (Зима-Весна)	30	8	8		105	15,01	
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05	
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	40	3		19	94		
	Яблоки_ (Зима-Весна)	200			20	94	338,02	
	Соус клубничный_ (Зима-Весна)	60			5	22	334,04	
того за Завтра	ак	680	16	17	83	573		
бед		•		•	•			
	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 маслом	150	6	5	37	218	203,01	
	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		
того за Обед		800	30	26	134	940		
олдник				•	•		•	
	Молоко кипяченое (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01	
	Пряник (Зима-Весна)	100	8	14	33	291		
Ітого за Полдн	іик	300	14	20	42	411		
жин		•		•	•			
	Жаркое по-домашнему (Зима-	200	12	11	24	242	259,01	
	Соленье (капуста кваш) (Зима-	60	1		2	14	70,03	
	Какао с молоком_ (Зима-Весна)	200	3	3	21	126	382,01	
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	50	4		24	118		
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-	40	2		16	79		
того за Ужин		550	22	14	87	579		
й Ужин		•		-	-		-	
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05	
Ітого за 2й Ужі	ин	200	6	7	9	131	·	
1того за день		2 530	88	84	355	2634		

Рацион: Рацион для Основных 7-11 Неделя: 1 День: вторник Пищевые вещества Энерге-Nº Прием пищи Наименование блюда Вес блюда Белки Жиры Углеводы тическая рецептуры Завтрак 200 21 302 210,01 Омлет натуральный\_ (Зима-18 3 Горошек конс(порционно)\_ 60 3 5 33 378,01 Чай с молоком\_ (Зима-Весна) 200 1 2 14 76 Хлеб пшеничный\_ (Зима-Весна) 3 94 40 19 Яблоки\_ (Зима-Весна) 200 20 94 338,02 Итого за Завтрак Обед 700 25 23 599 61

1

53 60 47,01 Салат из квашеной капусты\_ 3 5 Рассольник ленинградский со 200 210 96,05

	Гуляш из отварной говядины	90	10	13	4	172	246,01
	Картофельное пюре_ (Зима-	150	3	3	21	128	128,01
	Компот из свежих яблок (Зима-	200			15	60	342,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Обед	-	800	23	24	103	843	
Полдник		-		-	-	-	
	Кефир_ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
	Запеканка из творога_ (Зима-	100	18	12	14	242	223,03
Итого за Полдн	ик	300	24	19	23	373	
Ужин					-	-	
	Плов из курицы_ (Зима-Весна)	200	21	22	36	434	291,01
	Соленые (огурцы)_ (Зима-Весна)	60			1	8	70,01
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	50	4		24	118	
14 14	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-	40	2	22	16	79	
Итого за Ужин		550	27	22	89	687	
2й Ужин	M (0 B)	000		2		100	005.04
Итого за 2й Ужи	Молоко кипяченое_ (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
	1H	200	6	6	9	120	
Итого за день		2 550	105	94	285	2622	(лист 3)
Рацион: Рацион	н для Основных 7-11	Неделя:				среда	· · ·
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещести		Энерге-	Nº
· ·	·· ·		Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак	K	450			00	007	404.04
	Каша манная жидкая молочная	150	6	6	32	207	181,01
	Соус смородиновый_ (Зима- Кофейный напиток с молоком_	60 200	4	4	5 6	22 76	334,05 379,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	40	3	4	19	94	3/9,01
	Яблоки (Зима-Весна)	200	3		20	94	338,02
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	30	8	8	20	105	15,01
Итого за Завтра		680	21	18	82	598	15,01
Обед		000	21	10	02	330	
Гоосд	Сельдь с луком (Зима-Весна)	60	8	7	1	100	76,01
	Суп картофельный с фасолью_	200	1	4	7	171	102,01
	Бефстроганов из отварной	90	12	14	2	185	245,01
	Каша гречневая рассыпчатая_	150	9	5	39	238	171,01
	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	37	30	114	1009	
Полдник							
	Молоко кипяченое_ (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
	Булочка "Домашняя"_ (Зима-	100	4	7	27	188	424,04
Итого за Полдн	INK	300	10	13	36	308	
Ужин							
	Курица тушенная в соусе_	90	12	14	5	193	290,01
	Макароны отварные с маслом_	150	6	5	37	218	203,01
	Соленье (капуста кваш)_ (Зима-	60	1	_	2	14	70,03
	Какао с молоком_ (Зима-Весна)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	50	4	+	24	118	
Marca ca V	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-	40 590	2 28	20	16	79 748	
Итого за Ужин 2й Ужин	Τ	อษบ	20	22	105	/46	1
_	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужи	<u> </u>	200	6	7	9	131	000,00
Итого за день	411	2 570	102	90	346	2794	
итого од допа		•			_	•	(лист 4)
D	4 RRG (1040BULIV 7-11	Неделя:		Пишево на вести		четверг	No
Рацион: Рацион	н для Основных <i>1</i> -11			Пищевые веществ		Энерге-	Nº
<b>Рацион: Рацион</b> Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
		Вес блюда		Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Прием пищи		150		Жиры	Углеводы 27	215	182,05
Прием пищи	Наименование блюда  Каша пшенная жидкая молочная  Соус клубничный (Зима-Весна)	150 60	Белки 5	10	27 5	215 22	182,05 334,04
Прием пищи	Наименование блюда  Каша пшенная жидкая молочная  Соус клубничный_ (Зима-Весна)  Какао с молоком_ (Зима-Весна)	150 60 200	Белки 5 3		27	215 22 126	182,05
Прием пищи	Наименование блюда  Каша пшенная жидкая молочная Соус клубничный_ (Зима-Весна) Какао с молоком_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	150 60 200 30	Белки 5	10	27 5 21 14	215 22 126 71	182,05 334,04 382,01
Прием пищи	Наименование блюда  Каша пшенная жидкая молочная Соус клубничный (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Яблоки (Зима-Весна)	150 60 200 30 200	Белки 5 3 2	10	27 5 21	215 22 126 71 94	182,05 334,04 382,01 338,02
Прием пищи Завтрак	Наименование блюда  Каша пшенная жидкая молочная Соус клубничный (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Яблоки (Зима-Весна) Масло сливочное(порционно)	150 60 200 30 200 10	Белки 5 3 2	3 8	27 5 21 14 20	215 22 126 71 94 83	182,05 334,04 382,01
Прием пищи	Наименование блюда  Каша пшенная жидкая молочная Соус клубничный (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Яблоки (Зима-Весна) Масло сливочное(порционно)	150 60 200 30 200	Белки 5 3 2	10	27 5 21 14	215 22 126 71 94	182,05 334,04 382,01 338,02

	Винегрет овощной (Зима-	60	1	3	5	52	67,01
	Щи из свеж капусты с	200	6	8	6	220	88,03
	Рыба запечёная (порционно)	100	17	8	5	164	232,03
	Каша рисовая рассыпчатая	150	4	8	38	144	171,09
	Кисель (Зима-Весна)	200			32	130	359.01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	40	3		19	94	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Обед	учее риале пшени пыи_ (сима	790	33	27	121	883	
Полдник							1
Полдин	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
	Пряник (Зима-Весна)	100	8	14	33	291	000,00
Итого за Полді		300	14	21	42	422	
Ужин		000				122	I.
,	Курица запеченая (порционно)	90	8	11	5	144	296,01
	Гороховое пюре с маслом	150	17	5	35	251	199,03
	Икра из баклажанов с луком	60	1	10	3	105	100,00
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	30	2	7	14	71	37 9,0 1
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Ужин	жано-пшеничный_ (Зима-	570	34	30	79	726	
итого за ужин 2й Ужин		310	J <del>4</del>	30	19	120	
- AL AVAIL	Молоко кипяченое (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
Итого за 2й Уж	=\	200	6	6	9	120	JUJ,U I
	ин		98	105	338	2762	
Итого за день		2 510	96	105	330	2/02	(лист 5)
Paumou: Paumo	н для Основных 7-11	Нопопа:	1		Пош	пятница	(11001 5)
гацион. гацио	н для Основных 7-11	Неделя:		Пищевые вещесті	•	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки		Углеводы Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак			Белки	Жиры	утлеводы	тическая	рецептуры
Завтрак	Mayanau Latranii Ia c ci Inam	150	11	9	38	277	204,01
	Макароны отварные с сыром_	40	8	7	30	94	209,01
	Яйцо вареное_ (Зима-Весна)	_	1		4.4		
	Чай с молоком_ (Зима-Весна)	200	-	2	14	76	378,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	000.00
14 2	Яблоки_ (Зима-Весна)	200	20	10	20	94	338,02
Итого за Завтр Обед	П	620	22	18	86	612	Į
ООЕД	Capat us apayou a sepayou	60	4	3	7	59	E4 04
	Салат из свеклы с яблоками_		1		<u> </u>		54,01
	Суп картофельный с клецками_	200	5	6	24	165	108,01
	Курица тушенная в соусе_	90	12	14	5	193	290,01
	Гороховое пюре с маслом_	150	17	5	35	251	199,03
	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	1	800	42	28	145	1008	
Полдник	(0. 5. )	200				100	205.04
	Молоко кипяченое_ (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
	Пряник_ (Зима-Весна)	100	8	14	33	291	
Итого за Полді	ник	300	14	20	42	411	<u> </u>
Ужин	Гупан из отверней гералии	00	10	10	Α	170	246.04
	Гуляш из отварной говядины_	90	10 9	13 5	39	172	246,01
	Каша гречневая рассыпчатая_	150 60	1	5	39	238	171,01
	Соленье (капуста кваш)_ (Зима-	200	<u>'</u>	+	12	14 48	70,03
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	60	5	+	29	141	376,05
				+			
Итого за Ужин	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-	40 600	2 27	18	16 102	79 692	1
итого за ужин 2й Ужин		000	۷1	10	IUZ	USZ	
<del>-  </del>	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Уж		200	6	7	9	131	300,03
Итого за день	ип	2 520	111	91	384	2854	
иного за день		Z JZU	111	31	J0 <del>4</del>	2004	(лист 6)
Pallinon. Dailito	н для Основных 7-11	Неделя:	1		Порт.	суббота	(JINCI 0)
і ациоп. Гацио				Пищевые вещесті		Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	ва Углеводы	энерге- тическая	іч <u>ы</u> рецептуры
Завтрак			POLIKNI	улиры	лисводы	тинсокая	рецептуры
l-an-thay	Каша "Дружба" вязкая молочная	150	4	8	25	191	175,01
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	30	8	8	20	105	15,01
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	50	4	+ *	24	118	313,01
			4	+			338 03
Итого за Завто	Яблоки_ (Зима-Весна)	200 630	20	20	20 75	94 584	338,02

Итого за Завтрак

Обед							
•	Салат из квашеной капусты_	60	1	3	5	53	47,01
	Суп картофельный с фасолью_	200	1	4	7	171	102,01
	Гуляш из отварной говядины	90	10	13	4	172	246,01
	Картофельное пюре (Зима-	150	3	3	21	128	128,01
	Напиток из плодов шиповника	200			20	95	388,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Обед		790	21	23	97	816	
Полдник		•		•		•	•
	Молоко кипяченое (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
	Оладьи (Зима-Весна)	100	6	10	34	258	402,06
Итого за Полдн	INK	300	12	16	43	378	
Ужин		•		•		•	•
	Рагу из курицы (Зима-Весна)	200	10	10	15	193	289,01
	Икра из баклажанов (Зима-	60	1	3	4	53	72,01
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	50	4		24	118	, ,
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Ужин	Price phane needs inell_ (crima	550	20	16	80	569	
2й Ужин	1	000		10	00	000	<u>l</u>
<del></del>	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужи	`	200	6	7	9	131	000,00
Итого за день		2 470	<u>0</u> 	82	304	2478	<del> </del>
тиого за день		£ 41 U	13	UZ.	JU4	2410	<u>I</u> (лист 7
Рашион: Рашион	н для Основных 7-11	Неделя:	1		Лень.	воскресенье	(JINC) 1
				Пищевые веществ		Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак			Bosino	7101001	этловоды		
	Суп молочный с макаронными	150	4	4	14	101	120,01
	Яйцо вареное (Зима-Весна)	40	8	7		94	209,01
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,01
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	50	4	<u> </u>	24	118	302,01
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
		200			-	94	338,02
14 2	Яблоки_ (Зима-Весна)	690	22	22	20 95	695	330,02
Итого за Завтра Обед	ак <u> </u> Т	090	22	22	95	095	
ООЕД	Coppet the coppetitive of the copy	60		3	2	37	21,02
	Салат из соленых огурцов с			_			,
	Борщ с картофелем, со	200	2	5	14	115	83,05
	Поджарка из говядины_ (Зима-	90	30	14	7	190	251,01
	Макароны отварные с маслом_	150	6	5	37	218	203,01
	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 Обед		800	45	27	137	910	
Полдник				1		1	
	Кефир_ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
	Сырники из творога_ (Зима-	100	20	15	19	294	219,01
Итого за Полдн	ик	300	26	22	28	425	
Ужин							
	Котлеты (биточки) рыбные_	90	9	4	4	172	234,01
	Картофельное пюре_ (Зима-	150	3	3	21	128	128,01
	Соленье (капуста кваш)_ (Зима-	60	1		2	14	70,03
	Чай с молоком_ (Зима-Весна)	200	1	2	14	76	378,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	50	4		24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Ужин		590	20	9	81	587	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое_ (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
Итого за 2й Ужи	ин	200	6	6	9	120	
Итого за день		2 580	119	86	350	2737	
							(лист 8
	н для Основных 7-11	Неделя:	2		День:	понедельник	
<u>Рацион: Раци</u> он		Вес блюда		Пищевые веществ	sa	Энерге-	Nº
	Наименование быеве		Form	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
<b>Рацион: Рацион</b> Прием пищи	Наименование блюда	всс олюда	Белки				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес отпода	Белки				
Прием пищи	Наименование блюда Каша пшеничная жидкая	150	7	8	28	204	182,03
Прием пищи					28 5	204 22	182,03 334,03
	Каша пшеничная жидкая	150					

	[gs(0	222		ı	22	1 04	1 000.00
	Яблоки_ (Зима-Весна)	200 30	0	0	20	94 105	338,02
14-0-0 00 200-0	Сыр (порциями)_ (Зима-Весна)		8	8	70		15,01
Итого за Завтра Обед	ак <u> </u> Т	680	22	20	78	595	1
ГООЕД	Икра из баклажанов с луком	60	1	10	3	105	1
	Рассольник ленинградский со	200	2	5	13	210	96,05
	Курица тушенная в соусе	90	12	14	5	193	290,01
	Каша рисовая рассыпчатая_	150	4	8	38	144	171,09
	Компот из свежих яблок_ (Зима-	200		Ů	15	60	342,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	60	5		29	141	042,01
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	26	37	119	932	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
	Ватрушка с повидлом (Зима-	100	5	7	59	284	410,03
Итого за Полдн	ник	300	11	13	68	404	
Ужин							
	Поджарка из говядины_ (Зима-	90	30	14	7	190	251,01
	Гороховое пюре с маслом_	150	17	5	35	251	199,03
	Соленые (огурцы)_ (Зима-Весна)	60			1	8	70,01
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Масло сливочное(порционно)_	10	1	8		83	14,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Ужин		580	52	27	85	730	
2й Ужин	16 1 60 5			т _		1 407	000.5=
	Кефир_ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужі	ин	200	6	7	9	131	
Итого за день		2 560	117	104	359	2792	(====0)
Рацион: Рацио	н для Основных 7-11	Неделя:	2		Поис	вторник	(лист 9)
	н для основных 7-11 Т	педеля.		Тищевые веществ		Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак			БСЛКИ	Жиры	УПСВОДЫ	TVI ICONAVI	рецентуры
log-ban	Каша ячневая жидкая молочная	150	5	9	27	210	182,09
	Соус клубничный (Зима-Весна)	60	-		5	22	334,04
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	30	2		14	71	,
	Бананы (Зима-Весна)	200	3	1	42	192	338,03
	Яйцо вареное (Зима-Весна)	40	8	7		94	209,01
Итого за Завтра	ак	680	21	20	109	715	
Обед							
	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 рассыпчатая_	150	9	5	39	238	171,01
	Компот из смеси сухофруктов_	200			29	120	349,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5		29	141	ļ
r	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	29	23	137	884	
Полдник	Kodow (Ower B	2002	•			404	000.05
	Кефир_ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
M=0=0 == ===	Пряник_ (Зима-Весна)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдн	іик <u>і</u> Т	300	14	21	42	422	
Ужин	Kypyila Tyllielilag p.covoc	90	12	14	5	193	290,01
	Курица тушенная в соусе_ Картофельное пюре (Зима-	150	3	3	21	128	128,01
	Картофельное пюре_ (Зима-	60	<u>3</u>	J	2	128	70,03
	Кисель (Зима-Весна)	200	ı		32	130	359,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	60	5		29	141	JJJ,U I
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Ужин	7 5.50 PARTO TIMOTAL TIDIA_ (OMAG-	600	23	17	105	685	1
2й Ужин				•			•
<b>!</b>	Молоко кипяченое (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
Итого за 2й Ужі	/						
	ин	200	6	6	9	120	
Итого за день	ИН	200 2 580	93	87	402	2826	
Итого за день	ин						(лист 10)
	н для Основных 7-11		93	87	402 День:	2826 среда	<u>,                                      </u>
		2 580	93		402 День:	2826	(лист 10) № рецептуры

Page 12

Завтрак

	Каша овсяная жидкая молочная	150	6	9	25	228	182,01
	Соус смородиновый (Зима-	60		+	5	22	334,05
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200		1	12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	40	3		19	94	
	Яблоки_ (Зима-Весна)	200			20	94	338,02
	Сыр (порциями)_ (Зима-Весна)	30	8	8		105	15,01
Итого за Завтра	ак	680	17	17	81	591	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с	60		3	2	37	21,02
	Борщ с	200	2	4	13	96	83,01
	Бефстроганов из отварной	90 150	12 17	14 5	2 35	185 251	245,01 199,03
	Гороховое пюре с маслом_ Напиток из плодов шиповника	200	17	3	20	95	388,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	300,01
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	38	26	117	884	
Полдник							•
•	Молоко кипяченое_ (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
	Запеканка из творога с изюмом_	100	16	10	16	221	223,07
Итого за Полдн	ик	300	22	16	25	341	
Ужин				<del></del>		I	1
	Картофель тушеный с курицей_	200	13	13	21	255	125,02
	Икра из баклажанов_ (Зима-	60	1	3	4	53	72,01
	Кофейный напиток с молоком_ Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	200 50	4	4	6 24	76 118	379,01
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2	+	16	79	
Итого за Ужин	лотоо ржано-пшеничный_ (Эима-	550	24	20	71	79 581	
2й Ужин	1	000	2-7		, ,	001	!
1	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужі	ин	200	6	7	9	131	Í
Итого за день		2 530	107	86	303	2528	
							(лист 11)
Рацион: Рацио	н для Основных 7-11	Неделя:				четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества		Энерге-	Nº
200000			Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак	Омлет натуральный_ (Зима-	200	18	21	3	302	210,01
	Горошек конс(порционно)	60	3	21	<u>5</u>	33	210,01
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	30	2	1	14	71	002,0.
	Бананы (Зима-Весна)	200	3	1	42	192	338,03
Итого за Завтра	ак	690	29	25	85	724	
Обед							
	Салат из квашеной капусты_	60	1	3	5	53	
	Суп картофельный с фасолью с	200		_			47,01
	, , ,		6	8	7	233	102,07
	Рыба запечёная (порционно)_	100	17	8 8	7 5	233 164	102,07 232,03
	Рыба запечёная (порционно) Картофельное пюре_ (Зима-	100 150		8	7 5 21	233 164 128	102,07 232,03 128,01
	Рыба запечёная (порционно) Картофельное пюре_ (Зима- Кисель_ (Зима-Весна)	100 150 200	17 3	8 8	7 5 21 32	233 164 128 130	102,07 232,03
	Рыба запечёная (порционно) Картофельное пюре_ (Зима- Кисель_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	100 150 200 20	17 3	8 8	7 5 21 32 10	233 164 128 130 47	102,07 232,03 128,01
Итого за Обел	Рыба запечёная (порционно) Картофельное пюре_ (Зима- Кисель_ (Зима-Весна)	100 150 200 20 40	17 3 2 2	8 8 3	7 5 21 32 10 16	233 164 128 130 47 79	102,07 232,03 128,01
	Рыба запечёная (порционно) Картофельное пюре_ (Зима- Кисель_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	100 150 200 20	17 3	8 8	7 5 21 32 10	233 164 128 130 47	102,07 232,03 128,01
	Рыба запечёная (порционно) Картофельное пюре_ (Зима- Кисель_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-	100 150 200 20 40	17 3 2 2	8 8 3	7 5 21 32 10 16	233 164 128 130 47 79	102,07 232,03 128,01
	Рыба запечёная (порционно) Картофельное пюре_ (Зима- Кисель_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	100 150 200 20 40 770	17 3 2 2 2 31	8 8 3 3	7 5 21 32 10 16 96	233 164 128 130 47 79 834	102,07 232,03 128,01 359,01
Итого за Обед Полдник	Рыба запечёная (порционно) Картофельное пюре_ (Зима- Кисель_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима- Кефир_ (Зима-Весна)	100 150 200 20 40 770	17 3 2 2 2 31	8 8 3 3	7 5 21 32 10 16 96	233 164 128 130 47 79 834	102,07 232,03 128,01 359,01
Полдник  Итого за Полдн	Рыба запечёная (порционно) Картофельное пюре_ (Зима- Кисель_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима- Кефир_ (Зима-Весна) Булочка_ (Зима-Весна) Пряник_ (Зима-Весна)	100 150 200 20 40 770 200 50	17 3 2 2 2 31	8 8 3 3 22 7 5	7 5 21 32 10 16 96	233 164 128 130 47 79 834	102,07 232,03 128,01 359,01
Полдник	Рыба запечёная (порционно) Картофельное пюре_ (Зима- Кисель_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима- Кефир_ (Зима-Весна) Булочка_ (Зима-Весна) Пряник_ (Зима-Весна)	100 150 200 20 40 770 200 50 50 300	17 3 2 2 2 31 6 4 4 14	8 8 3 22 7 5 7	7 5 21 32 10 16 96 9 28 17 54	233 164 128 130 47 79 834 131 170 146 447	102,07 232,03 128,01 359,01 386,05
Полдник  Итого за Полдн	Рыба запечёная (порционно) Картофельное пюре_ (Зима- Кисель_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима- Кефир_ (Зима-Весна) Булочка_ (Зима-Весна) Пряник_ (Зима-Весна)  ик Рагу из курицы_ (Зима-Весна)	100 150 200 20 40 770 200 50 50 300	17 3 2 2 2 31 6 4	8 8 3 3 22 7 5 7	7 5 21 32 10 16 96 9 28 17 54	233 164 128 130 47 79 834 131 170 146 447	102,07 232,03 128,01 359,01 386,05
Полдник  Итого за Полдн	Рыба запечёная (порционно) Картофельное пюре_ (Зима- Кисель_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима- Кефир_ (Зима-Весна) Булочка_ (Зима-Весна) Пряник_ (Зима-Весна)  ик Рагу из курицы_ (Зима-Весна) Соленые (огурцы)_ (Зима-Весна)	100 150 200 20 40 770 200 50 50 300 200 60	17 3 2 2 2 31 6 4 4 14	8 8 3 22 7 5 7	7 5 21 32 10 16 96 9 28 17 54	233 164 128 130 47 79 834 131 170 146 447	102,07 232,03 128,01 359,01 386,05
Полдник Итого за Полдн	Рыба запечёная (порционно) Картофельное пюре_ (Зима- Кисель_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима- Кефир_ (Зима-Весна) Булочка_ (Зима-Весна) Пряник_ (Зима-Весна)  Рагу из курицы_ (Зима-Весна) Соленые (огурцы)_ (Зима-Весна) Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	100 150 200 20 40 770 200 50 50 300 200 60	17 3 2 2 2 31 6 4 4 14	8 8 3 22 7 5 7	7 5 21 32 10 16 96 9 28 17 54	233 164 128 130 47 79 834 131 170 146 447 193 8 48	102,07 232,03 128,01 359,01 386,05
Полдник Итого за Полдн	Рыба запечёная (порционно) Картофельное пюре_ (Зима- Кисель_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима- Кефир_ (Зима-Весна) Булочка_ (Зима-Весна) Пряник_ (Зима-Весна)  Рагу из курицы_ (Зима-Весна) Чай с сахаром_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	100 150 200 20 40 770 200 50 50 300 200 60 200 50	17 3 2 2 2 31 6 4 4 14	8 8 3 22 7 5 7	7 5 21 32 10 16 96 9 28 17 54 15 1 12 24	233 164 128 130 47 79 834 131 170 146 447 193 8 48 118	102,07 232,03 128,01 359,01 386,05
Полдник Итого за Полдн Ужин	Рыба запечёная (порционно) Картофельное пюре_ (Зима- Кисель_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима- Кефир_ (Зима-Весна) Булочка_ (Зима-Весна) Пряник_ (Зима-Весна)  Рагу из курицы_ (Зима-Весна) Соленые (огурцы)_ (Зима-Весна) Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	100 150 200 20 40 770 200 50 50 300 200 60 200 50 40	17 3 2 2 2 31 6 4 4 14	8 8 3 3 22 7 5 7 19	7 5 21 32 10 16 96 9 28 17 54 15 1 12 24 16	233 164 128 130 47 79 834 131 170 146 447 193 8 48 118 79	102,07 232,03 128,01 359,01 386,05
Полдник <u>Итого за Полдн</u> Ужин  Итого за Ужин	Рыба запечёная (порционно) Картофельное пюре_ (Зима- Кисель_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима- Кефир_ (Зима-Весна) Булочка_ (Зима-Весна) Пряник_ (Зима-Весна)  Рагу из курицы_ (Зима-Весна) Чай с сахаром_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	100 150 200 20 40 770 200 50 50 300 200 60 200 50	17 3 2 2 2 31 6 4 4 14	8 8 3 22 7 5 7	7 5 21 32 10 16 96 9 28 17 54 15 1 12 24	233 164 128 130 47 79 834 131 170 146 447 193 8 48 118	102,07 232,03 128,01 359,01 386,05
Полдник  Итого за Полдн	Рыба запечёная (порционно) Картофельное пюре_ (Зима- Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима- Кефир_ (Зима-Весна) Булочка_ (Зима-Весна) Пряник_ (Зима-Весна)  Рагу из курицы_ (Зима-Весна) Чай с сахаром_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-	100 150 200 20 40 770 200 50 50 300 200 60 200 50 40 550	17 3 2 2 2 31 6 4 4 14 10	8 8 3 3 22 7 5 7 19	7 5 21 32 10 16 96 9 28 17 54 15 1 12 24 16 68	233 164 128 130 47 79 834  131 170 146 447  193 8 48 118 79 446	102,07 232,03 128,01 359,01 386,05 289,01 70,01 376,05
Полдник  Итого за Полдн Ужин  Итого за Ужин 2й Ужин	Рыба запечёная (порционно) Картофельное пюре_ (Зима- Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима- Кефир_ (Зима-Весна) Булочка_ (Зима-Весна) Пряник_ (Зима-Весна)  Рагу из курицы_ (Зима-Весна) Чай с сахаром_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	100 150 200 20 40 770 200 50 50 300 200 60 200 50 40 200 50 200 60 200 50 200 200 200 200 200 200	17 3 2 2 2 31 6 4 4 14	8 8 8 3 22 7 5 7 19	7 5 21 32 10 16 96 9 28 17 54 15 1 12 24 16	233 164 128 130 47 79 834 131 170 146 447 193 8 48 118 79 446	102,07 232,03 128,01 359,01 386,05
Полдник  Итого за Полдн Ужин  Итого за Ужин 2й Ужин  Итого за 2й Ужи	Рыба запечёная (порционно) Картофельное пюре_ (Зима- Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима- Кефир_ (Зима-Весна) Булочка_ (Зима-Весна) Пряник_ (Зима-Весна)  Рагу из курицы_ (Зима-Весна) Чай с сахаром_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	100 150 200 20 40 770 200 50 50 300 200 60 200 50 40 550	17 3 2 2 2 31 6 4 4 14 10	8 8 3 3 22 7 5 7 19	7 5 21 32 10 16 96 9 28 17 54 15 1 12 24 16 68	233 164 128 130 47 79 834 131 170 146 447 193 8 48 118 79 446	102,07 232,03 128,01 359,01 386,05 289,01 70,01 376,05
Полдник  Итого за Полдн Ужин  Итого за Ужин 2й Ужин  Итого за 2й Ужи	Рыба запечёная (порционно) Картофельное пюре_ (Зима- Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима- Кефир_ (Зима-Весна) Булочка_ (Зима-Весна) Пряник_ (Зима-Весна)  Рагу из курицы_ (Зима-Весна) Чай с сахаром_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	100 150 200 20 40 770 200 50 50 300 200 60 200 50 40 200 50 200 200 200 200 200 200	17 3 2 2 2 31 6 4 4 14 10 4 2 16	8 8 8 3 22 7 5 7 19	7 5 21 32 10 16 96  9 28 17 54  15 1 12 24 16 68	233 164 128 130 47 79 834 131 170 146 447 193 8 48 118 79 446	102,07 232,03 128,01 359,01 386,05 289,01 70,01 376,05
Полдник  Итого за Полдн Ужин  Итого за Ужин 2й Ужин  Итого за 2й Ужи Итого за день	Рыба запечёная (порционно) Картофельное пюре_ (Зима- Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима- Кефир_ (Зима-Весна) Булочка_ (Зима-Весна) Пряник_ (Зима-Весна)  Рагу из курицы_ (Зима-Весна) Чай с сахаром_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	100 150 200 20 40 770 200 50 50 300 200 60 200 50 40 200 50 200 200 200 200 200 200	17 3 2 2 2 31 6 4 4 14 10 4 2 16 6 6 6 96	8 8 8 3 22 7 5 7 19	7 5 21 32 10 16 96 9 28 17 54 15 1 12 24 16 68	233 164 128 130 47 79 834 131 170 146 447 193 8 48 118 79 446	102,07 232,03 128,01 359,01 386,05 289,01 70,01 376,05
Итого за Полдн Ужин Итого за Ужин 2й Ужин Итого за 2й Ужи Итого за день	Рыба запечёная (порционно) Картофельное пюре_ (Зима- Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима- Кефир_ (Зима-Весна) Булочка_ (Зима-Весна) Пряник_ (Зима-Весна) Пряник_ (Зима-Весна)  Рагу из курицы_ (Зима-Весна) Чай с сахаром_ (Зима-Весна) Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна) Молоко кипяченое_ (Зима-Весна)	100 150 200 20 40 770 200 50 50 300 200 60 200 50 40 550 200 200 200 200 200 200 20	17 3 2 2 2 31 6 4 4 14 10 4 2 16 6 6 6 96	8 8 8 3 22 7 5 7 19	7 5 21 32 10 16 96 9 28 17 54 15 1 12 24 16 68 9 9 312	233 164 128 130 47 79 834  131 170 146 447  193 8 48 118 79 446  120 120 2571	102,07 232,03 128,01 359,01 386,05 289,01 70,01 376,05

Page 13

Белки

Жиры

Углеводы

тическая

рецептуры

Завтрак							
· ·	Каша рисовая жидкая молочная	150	4	9	25	224	182,07
	Соус вишневый (Зима-Весна)	60	·		5	22	334,03
	Чай с молоком (Зима-Весна)	200	1	2	14	76	378,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	40	3		19	94	370,01
		200	3		20	94	338.02
	Яблоки_ (Зима-Весна)				20		, -
	Масло сливочное(порционно)_	10	1	8		83	14,01
Итого за Завтр	ак	660	9	19	83	593	
Обед							
	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 маслом	150	6	5	37	218	203,01
	Напиток из плодов шиповника	200	· ·	-	20	95	388,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	60	5		29	141	000,01
	Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40	2		16	79	
14 05	жано-пшеничный_ (Sима-			20			+
Итого за Обед	1	800	53	30	116	891	
Полдник							
	Молоко кипяченое_ (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
	Пряник_ (Зима-Весна)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдн	ик	300	14	20	42	411	
Ужин							
	Котлеты рубленные из кур	90	9	12	8	179	294,01
	Картофель запеченый (Зима-	200	4	8	32	214	125,04
	Икра из баклажанов (Зима-	60	1	3	4	53	72,01
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200	'	<u> </u>	12	48	376,05
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	30	2		14	71	370,03
				1			+
14 14	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-	40	2		16	79	
Итого за Ужин	1	620	18	23	86	644	
2й Ужин				1	1		•
	Кефир_ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Уж	ин	200	6	7	9	131	
Итого за день		2 580	100	99	336	2670	
							(лист 13)
Рацион: Рацио	н для Основных 7-11	Неделя:	2		День:	суббота	
<b>-</b>		D C		Тищевые веществ	за	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки Белки	T		Энерге- тическая	
	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые веществ Жиры	за Углеводы	4 '	№ рецептуры
Прием пищи Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
	Каша овсяная жидкая молочная	150	Белки 6	Жиры 9		тическая	рецептуры 182,01
	Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями)_(Зима-Весна)	150 30	Белки 6 8	Жиры 9 8	Углеводы 25	тическая 228 105	рецептуры 182,01 15,01
	Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком_ (Зима-Весна)	150 30 200	Белки 6 8 3	Жиры 9	Углеводы 25 21	тическая 228 105 126	рецептуры 182,01
	Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	150 30 200 30	Белки  6  8  3  2	Жиры 9 8	Углеводы 25 21 14	228 105 126 71	рецептуры 182,01 15,01
	Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	150 30 200 30 40	Белки 6 8 3	Жиры 9 8	Углеводы 25 21 14 16	228 105 126 71 79	рецептуры  182,01  15,01  382,01
Завтрак	Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Яблоки (Зима-Весна)	150 30 200 30 40 200	Белки  6  8  3  2  2	Жиры 9 8	Углеводы 25 21 14	228 105 126 71	рецептуры 182,01 15,01
	Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Яблоки (Зима-Весна)	150 30 200 30 40	Белки  6  8  3  2	Жиры 9 8	Углеводы 25 21 14 16	228 105 126 71 79	рецептуры  182,01  15,01  382,01
Завтрак	Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Яблоки (Зима-Весна)	150 30 200 30 40 200	Белки  6  8  3  2  2	Жиры 9 8 3	Углеводы  25  21  14  16  20	228 105 126 71 79 94	рецептуры  182,01  15,01  382,01
Завтрак	Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Яблоки (Зима-Весна)	150 30 200 30 40 200	Белки  6  8  3  2  2	Жиры 9 8 3	Углеводы  25  21  14  16  20	228 105 126 71 79 94	рецептуры  182,01  15,01  382,01
Завтрак	Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Яблоки (Зима-Весна) ак	150 30 200 30 40 200 650	Белки  6  8  3  2  2	Жиры  9 8 3 20	Углеводы  25  21  14  16  20  96	228 105 126 71 79 94 703	рецептуры  182,01  15,01  382,01  338,02
Завтрак	Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Яблоки (Зима-Весна) ак  Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со	150 30 200 30 40 200 650	Белки  6 8 3 2 2 2 1	Жиры  9 8 3 20 3 5	Углеводы  25  21  14  16  20  96	228 105 126 71 79 94 703	рецептуры  182,01  15,01  382,01  338,02  21,02  83,05
Завтрак	Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Гуляш из отварной говядины	150 30 200 30 40 200 650 60 200 90	Белки  6 8 3 2 2 21 21	Жиры  9  8  3  20  3  5  13	Углеводы  25  21  14  16  20  96  2  14  4	7ическая  228 105 126 71 79 94 703  37 115 172	рецептуры  182,01  15,01  382,01  338,02  21,02  83,05  246,01
Завтрак	Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна) як Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Гуляш из отварной говядины Каша гречневая рассыпчатая	150 30 200 30 40 200 650 60 200 90	Белки  6 8 3 2 2 2 1	Жиры  9 8 3 20 3 5	Углеводы  25  21  14  16  20  96  2  14  4  39	703 228 105 126 71 79 94 703 37 115 172 238	рецептуры  182,01  15,01  382,01  338,02  21,02  83,05  246,01  171,01
Завтрак	Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Гуляш из отварной говядины Каша гречневая рассыпчатая Кисель (Зима-Весна)	150 30 200 30 40 200 650 60 200 90 150 200	Белки  6 8 3 2 2 21 21 21 9	Жиры  9  8  3  20  3  5  13	Углеводы  25  21  14  16  20  96  2  14  4  39  32	703  228  105  126  71  79  94  703  37  115  172  238  130	рецептуры  182,01  15,01  382,01  338,02  21,02  83,05  246,01
Завтрак	Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Гуляш из отварной говядины Каша гречневая рассыпчатая Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	150 30 200 30 40 200 650 60 200 90 150 200 60	Белки  6 8 3 2 2 21 21  2 10 9	Жиры  9  8  3  20  3  5  13	Углеводы  25  21  14  16  20  96  2  14  4  39  32  29	703 228 105 126 71 79 94 703 37 115 172 238 130 141	рецептуры  182,01  15,01  382,01  338,02  21,02  83,05  246,01  171,01
Завтрак Итого за Завтр Обед	Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Гуляш из отварной говядины Каша гречневая рассыпчатая Кисель (Зима-Весна)	150 30 200 30 40 200 650 60 200 90 150 200 60 40	Белки  6 8 3 2 2 21 21 2 10 9 5 2	Жиры  9 8 3 20  13 5 13 5	Углеводы  25  21  14  16  20  96  2  14  4  39  32  29  16	703 228 105 126 71 79 94 703 37 115 172 238 130 141 79	рецептуры  182,01  15,01  382,01  338,02  21,02  83,05  246,01  171,01
Завтрак  Итого за Завтр  Обед  Итого за Обед	Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Гуляш из отварной говядины Каша гречневая рассыпчатая Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	150 30 200 30 40 200 650 60 200 90 150 200 60	Белки  6 8 3 2 2 21 21  2 10 9	Жиры  9  8  3  20  3  5  13	Углеводы  25  21  14  16  20  96  2  14  4  39  32  29	703 228 105 126 71 79 94 703 37 115 172 238 130 141	рецептуры  182,01  15,01  382,01  338,02  21,02  83,05  246,01  171,01
Завтрак Итого за Завтр Обед	Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Алеб ржано-пшеничный (Зима-Яблоки (Зима-Весна) ак  Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Гуляш из отварной говядины Каша гречневая рассыпчатая Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	150 30 200 30 40 200 650 60 200 90 150 200 60 40	Белки  6 8 3 2 2 21  21  2 10 9  5 2 28	Жиры  9 8 3 20  13 5 13 5 26	Углеводы  25  21  14  16  20  96  2  14  4  39  32  29  16  136	703 228 105 126 71 79 94 703 37 115 172 238 130 141 79 912	рецептуры  182,01  15,01  382,01  338,02  21,02  83,05  246,01  171,01  359,01
Завтрак  Итого за Завтр  Обед  Итого за Обед	Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Гуляш из отварной говядины Каша гречневая рассыпчатая Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	150 30 200 30 40 200 650 60 200 90 150 200 60 40 800	Белки  6 8 3 2 2 21 21  2 10 9 5 2 28	Жиры  9 8 3 20  13 5 13 5 26	Углеводы  25  21  14  16  20  96  2  14  4  39  32  29  16  136	Тическая  228 105 126 71 79 94 703  37 115 172 238 130 141 79 912	рецептуры  182,01  15,01  382,01  338,02  21,02  83,05  246,01  171,01  359,01
Завтрак  Итого за Завтр  Обед  Итого за Обед	Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Алеб ржано-пшеничный (Зима-Яблоки (Зима-Весна) ак  Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Гуляш из отварной говядины Каша гречневая рассыпчатая Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	150 30 200 30 40 200 650 60 200 90 150 200 60 40	Белки  6 8 3 2 2 21  21  2 10 9  5 2 28	Жиры  9 8 3 20 20 3 5 13 5 26	Углеводы  25  21  14  16  20  96  2  14  4  39  32  29  16  136	703 228 105 126 71 79 94 703 37 115 172 238 130 141 79 912	рецептуры  182,01  15,01  382,01  338,02  21,02  83,05  246,01  171,01  359,01
Завтрак  Итого за Завтр  Обед  Итого за Обед	Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна) ак  Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Гуляш из отварной говядины Каша гречневая рассыпчатая Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	150 30 200 30 40 200 650 60 200 90 150 200 60 40 800	Белки  6 8 3 2 2 21 21  2 10 9 5 2 28	Жиры  9 8 3 20  13 5 13 5 26	Углеводы  25  21  14  16  20  96  2  14  4  39  32  29  16  136	Тическая  228 105 126 71 79 94 703  37 115 172 238 130 141 79 912	рецептуры  182,01  15,01  382,01  338,02  21,02  83,05  246,01  171,01  359,01
Завтрак  Итого за Завтр  Обед  Итого за Обед  Полдник	Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна) ак  Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Гуляш из отварной говядины Каша гречневая рассыпчатая Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	150 30 200 30 40 200 650 60 200 90 150 200 60 40 800	Белки  6 8 3 2 2 21 21 21 5 2 10 9 5 2 28	Жиры  9 8 3 20 20 3 5 13 5 26	Углеводы  25  21  14  16  20  96  2  14  4  39  32  29  16  136	704 228 105 126 71 79 94 703 37 115 172 238 130 141 79 912 131 294	рецептуры  182,01  15,01  382,01  338,02  21,02  83,05  246,01  171,01  359,01
Завтрак  Итого за Завтр  Обед  Итого за Обед  Полдник	Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна) ак  Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Гуляш из отварной говядины Каша гречневая рассыпчатая Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	150 30 200 30 40 200 650 60 200 90 150 200 60 40 800	Белки  6 8 3 2 2 21 21 21 5 2 10 9 5 2 28	Жиры  9 8 3 20 20 3 5 13 5 26	Углеводы  25  21  14  16  20  96  2  14  4  39  32  29  16  136	Тическая  228 105 126 71 79 94 703  37 115 172 238 130 141 79 912  131 294 425	рецептуры  182,01 15,01 382,01  338,02  21,02 83,05 246,01 171,01 359,01  386,05 219,01
Завтрак  Итого за Завтр  Обед  Итого за Обед  Полдник	Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Гуляш из отварной говядины Каша гречневая рассыпчатая Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	150 30 200 30 40 200 650 60 200 90 150 200 60 40 800	Белки  6 8 3 2 2 21 21  2 10 9  5 2 28  6 20 26	Жиры  9 8 3 20  20  3 5 13 5 13 5 26  7 15 22	Углеводы  25  21  14  16  20  96  2  14  4  39  32  29  16  136  9  19  28	тическая  228 105 126 71 79 94 703  37 115 172 238 130 141 79 912  131 294 425	рецептуры  182,01 15,01 382,01  338,02  21,02 83,05 246,01 171,01 359,01  386,05 219,01
Завтрак  Итого за Завтр  Обед  Итого за Обед  Полдник	Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна) ак  Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Гуляш из отварной говядины Каша гречневая рассыпчатая Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна) Кефир (Зима-Весна) Сырники из творога (Зима-  кик  Котлеты (биточки) рыбные Картофельное пюре (Зима-	150 30 200 30 40 200 650 60 200 90 150 200 60 40 800 200 90 150 300	Белки  6 8 3 2 2 21 21 21 5 2 10 9 5 2 28 6 20 26	Жиры  9 8 3 20  20  3 5 13 5 13 5 13 5 26	Углеводы  25  21  14  16  20  96  2  14  4  39  32  29  16  136  9  19  28	Тическая  228 105 126 71 79 94 703  37 115 172 238 130 141 79 912  131 294 425	21,02 83,05 246,01 177,01 386,05 219,01
Завтрак  Итого за Завтр  Обед  Итого за Обед  Полдник	Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна) ак  Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Гуляш из отварной говядины Каша гречневая рассыпчатая Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна) Кефир (Зима-Весна) Сырники из творога (Зима- кик  Котлеты (биточки) рыбные Картофельное пюре (Зима- Соленье (капуста кваш) (Зима-	150 30 200 30 40 200 650 60 200 90 150 200 60 40 800 200 90 150 300	Белки  6 8 3 2 2 21 21  2 10 9  5 2 28  6 20 26	Жиры  9 8 3 20  20  3 5 13 5 13 5 26  7 15 22	Углеводы  25  21  14  16  20  96  2  14  4  39  32  29  16  136  9  19  28	Тическая  228 105 126 71 79 94 703  37 115 172 238 130 141 79 912  131 294 425  172 128 14	21,02 83,05 246,01 171,01 359,01 386,05 219,01 234,01 128,01 70,03
Завтрак  Итого за Завтр  Обед  Итого за Обед  Полдник	Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Гуляш из отварной говядины Каша гречневая рассыпчатая Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна) Кефир (Зима-Весна) Сырники из творога (Зима- вик Котлеты (биточки) рыбные Картофельное пюре (Зима- Соленье (капуста кваш) (Зима-	150 30 200 30 40 200 650 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300 90 150 60 200	Белки  6 8 3 2 2 21 21 21 2 10 9 5 2 28 6 20 26 9 3 1	Жиры  9 8 3 20  20  3 5 13 5 13 5 26  7 15 22	Углеводы  25  21  14  16  20  96  2  14  4  39  32  29  16  136  9  19  28  4  21  2  12	тическая  228 105 126 71 79 94 703  37 115 172 238 130 141 79 912  131 294 425  172 128 14 48	21,02 83,05 246,01 171,01 359,01 386,05 219,01 234,01 128,01
Завтрак  Итого за Завтр  Обед  Итого за Обед  Полдник	Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна) ак  Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Гуляш из отварной говядины Каша гречневая рассыпчатая Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна) Кефир (Зима-Весна) Сырники из творога (Зима-  котлеты (биточки) рыбные Картофельное пюре (Зима- Соленье (капуста кваш) (Зима- Чай с сахаром (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	150 30 200 30 40 200 650 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300 90 150 60 200 40 40 800	Белки  6 8 3 2 2 21 21 21 2 10 9 5 2 28 6 20 26 9 3 1	Жиры  9 8 3 20  20  3 5 13 5 13 5 26  7 15 22	Углеводы  25  21  14  16  20  96  2  14  4  39  32  29  16  136  9  19  28  4  21  2  12  16	Тическая  228 105 126 71 79 94 703  37 115 172 238 130 141 79 912  131 294 425  172 128 14 48 79	21,02 83,05 246,01 171,01 359,01 386,05 219,01 234,01 128,01 70,03
Завтрак  Итого за Завтр  Обед  Полдник  Итого за Полдн Ужин	Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Гуляш из отварной говядины Каша гречневая рассыпчатая Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна) Кефир (Зима-Весна) Сырники из творога (Зима- вик Котлеты (биточки) рыбные Картофельное пюре (Зима- Соленье (капуста кваш) (Зима-	150 30 200 30 40 200 650 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300 90 150 60 200 40 800	Белки  6 8 3 2 2 21 21 21 2 10 9 5 2 28 6 20 26 9 3 1 1	Жиры  9 8 3 20 20 3 5 13 5 13 5 26 7 15 22	Углеводы  25  21  14  16  20  96  2  14  4  39  32  29  16  136  9  19  28  4  21  2  12  16  29	Тическая  228 105 126 71 79 94 703  37 115 172 238 130 141 79 912  131 294 425  172 128 14 48 79 141	21,02 83,05 246,01 171,01 359,01 386,05 219,01 234,01 128,01 70,03
Завтрак  Итого за Завтр  Обед  Полдник  Итого за Полдн  Ужин	Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна) ак  Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Гуляш из отварной говядины Каша гречневая рассыпчатая Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна) Кефир (Зима-Весна) Сырники из творога (Зима-  котлеты (биточки) рыбные Картофельное пюре (Зима- Соленье (капуста кваш) (Зима- Чай с сахаром (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	150 30 200 30 40 200 650 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300 90 150 60 200 40 40 800	Белки  6 8 3 2 2 21 21 21 2 10 9 5 2 28 6 20 26 9 3 1	Жиры  9 8 3 20  20  3 5 13 5 13 5 26  7 15 22	Углеводы  25  21  14  16  20  96  2  14  4  39  32  29  16  136  9  19  28  4  21  2  12  16	Тическая  228 105 126 71 79 94 703  37 115 172 238 130 141 79 912  131 294 425  172 128 14 48 79	21,02 83,05 246,01 177,01 386,05 219,01 234,01 128,01 70,03
Завтрак  Итого за Завтр  Обед  Полдник  Итого за Полдн  Ужин	Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна) ак  Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Гуляш из отварной говядины Каша гречневая рассыпчатая Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна) Кефир (Зима-Весна) Сырники из творога (Зима-  котлеты (биточки) рыбные Картофельное пюре (Зима- Соленье (капуста кваш) (Зима- Чай с сахаром (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	150 30 200 30 40 200 650 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300 90 150 60 200 60 40 800	Белки  6 8 3 2 2 21 21 21 2 10 9 5 2 28 6 20 26 9 3 1 1	Жиры  9 8 3 20 20 3 5 13 5 13 5 4 3 7	Углеводы  25  21  14  16  20  96  2  14  4  39  32  29  16  136  9  19  28  4  21  2  12  16  29  84	Тическая  228 105 126 71 79 94 703  37 115 172 238 130 141 79 912  131 294 425  172 128 14 48 79 141 582	рецептуры  182,01 15,01 382,01  338,02  21,02 83,05 246,01 171,01 359,01  386,05 219,01  234,01 128,01 70,03 376,05
Итого за Завтр Обед  Итого за Полдник  Итого за Полднужин  Итого за Ужин  2й Ужин	Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна) ак  Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Гуляш из отварной говядины Каша гречневая рассыпчатая Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна) Кефир (Зима-Весна) Сырники из творога (Зима-  кик  Котлеты (биточки) рыбные Картофельное пюре (Зима- Соленье (капуста кваш) (Зима- Чай с сахаром (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима- Чай с сахаром (Зима-Весна) Кефир (Зима-Весна)	150 30 200 30 40 200 650 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300 90 150 60 200 40 800	Белки  6 8 3 2 2 21 21 21 2 10 9 5 2 28 6 20 26 9 3 1 1	Жиры  9 8 3 20 20 3 5 13 5 13 5 26 7 15 22	Углеводы  25  21  14  16  20  96  2  14  4  39  32  29  16  136  9  19  28  4  21  2  12  16  29	Тическая  228 105 126 71 79 94 703  37 115 172 238 130 141 79 912  131 294 425  172 128 14 48 79 141	21,02 83,05 246,01 177,01 386,05 219,01 234,01 128,01 70,03
Завтрак  Итого за Завтр  Обед  Полдник  Итого за Полдн  Ужин	Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна) ак  Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Гуляш из отварной говядины Каша гречневая рассыпчатая Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна) Кефир (Зима-Весна) Сырники из творога (Зима-  кик  Котлеты (биточки) рыбные Картофельное пюре (Зима- Соленье (капуста кваш) (Зима- Чай с сахаром (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима- Чай с сахаром (Зима-Весна) Кефир (Зима-Весна)	150 30 200 30 40 200 650 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300 90 150 60 200 60 40 800	Белки  6 8 3 2 2 21 21 21 2 10 9 5 2 28 6 20 26 9 3 1 1	Жиры  9 8 3 20 20 3 5 13 5 13 5 4 3 7	Углеводы  25  21  14  16  20  96  2  14  4  39  32  29  16  136  9  19  28  4  21  2  12  16  29  84	Тическая  228 105 126 71 79 94 703  37 115 172 238 130 141 79 912  131 294 425  172 128 14 48 79 141 582	рецептуры  182,01 15,01 382,01  338,02  21,02 83,05 246,01 171,01 359,01  386,05 219,01  234,01 128,01 70,03 376,05
Итого за Завтр Обед  Итого за Обед Полдник  Итого за Полднужин  Итого за Ужин  2й Ужин	Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна) ак  Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Гуляш из отварной говядины Каша гречневая рассыпчатая Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима-Весна) Кефир (Зима-Весна) Сырники из творога (Зима-  кик  Котлеты (биточки) рыбные Картофельное пюре (Зима- Соленье (капуста кваш) (Зима- Чай с сахаром (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный (Зима- Чай с сахаром (Зима-Весна) Кефир (Зима-Весна)	150 30 200 30 40 200 650 60 200 90 150 200 60 40 800 200 100 300 90 150 60 200 60 40 800	Белки  6 8 3 2 2 21 21 21 2 10 9 5 2 28 6 20 26 9 3 1 1 2 5 20 6	Жиры  9 8 3 20 20 3 5 13 5 13 5 26 7 15 22 4 3	Углеводы  25  21  14  16  20  96  2  14  4  39  32  29  16  136  9  19  28  4  21  2  12  16  29  84	Тическая  228 105 126 71 79 94 703  37 115 172 238 130 141 79 912  131 294 425  172 128 14 48 79 141 582	рецептуры  182,01 15,01 382,01  338,02  21,02 83,05 246,01 171,01 359,01  386,05 219,01  234,01 128,01 70,03 376,05

(лист 14)

Рацион: Рацион для Основных 7-11 Неделя: 2 День: воскресенье Пищевые вещества Энерге-Nº Наименование блюда Вес блюда Прием пищи тическая рецептуры Белки Жиры Углеводы Завтрак 181,01 Каша манная жидкая молочная 14,01 Масло сливочное(порционно) Чай с сахаром\_ (Зима-Весна) 376,05 Хлеб пшеничный\_ (Зима-Весна) Яблоки\_ (Зима-Весна) 338,02 Итого за Завтрак Обед Икра из баклажанов с луком Суп крестьянский \_ (Зима-98,01 271,01 Котлеты из говядины\_ (Зима-Каша рисовая рассыпчатая 171,09 349,01 Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный\_ (Зима-Весна) Хлеб ржано-пшеничный\_ (Зима-Итого за Обед Полдник Кефир\_ (Зима-Весна) 386,05 Булочка "Домашняя" (Зима-424,04 Итого за Полдник Ужин 259,14 Азу из курицы (Зима-Весна) 70,03 Соленье (капуста кваш)\_ (Зима-Кофейный напиток с молоком\_ 379,01 Хлеб пшеничный\_ (Зима-Весна) 

99,4

89,9

340,2

2681,2

386,05

2 450

35 490

Хлеб ржано-пшеничный\_ (Зима-

Кефир\_ (Зима-Весна)

Итого за Ужин

Итого за 2й Ужин
Итого за день
Итого за период
Среднее значение за период

2й Ужин