

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 12 до 18 лет

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

Рацион: Рацион для Основных 12-18

Запеканка из творога___

Плов из курицы_

Свежие помидоры

Чай с сахаром__ (Лето-Осень)

Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)

Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-

_ (Лето-Осень)

Итого за Полдник Ужин

Итого за Ужин

Рацион питания (меню) для детей от 12-18 лет

Неделя: 1

Меню приготавливаемых блюд

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: понедельник

т ацион. т ацио	п дли основных те-то	педели.	I .		день.	поподольник	
Приом пиши	Ноимонование блюде	Рос бысло	Пищевые вещества			Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак		•		•	• •	-	-
•	Каша ячневая жидкая молочная	200	7	10	37	268	182,1
	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	20	5	5		70	15,02
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	1
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	<u> </u>		16	79	1
	Яблоки (Лето-Осень)	200			10	94	338,05
Итого за Завтр		720	17	15	95	704	330,03
<u>итого за завтр</u> Обед		720	17	10	90	704	
ООСД	Салат из свежих помидоров со	120	1	7	4	92	27,02
	Суп картофельный с горохом	250	6	6	19	171	102,04
		100	11	14	6	189	290,02
	Курица тушенная в соусе		2		14		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	Овощное рагу с баклажанами	180		4		112	143,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			29	120	349,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	<u> </u>
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40		<u> </u>	16	79	
Итого за Обед		950	25	31	117	904	<u> </u>
Полдник		-		•		1	_
	Молоко кипяченое (Лето-	200	6	6	9	120	385,02
	Пряник (Лето-Осень)	150	12	21	50	437	ļ
Итого за Полді	ник	350	18	27	59	557	
Ужин							
	Жаркое по-домашнему (Лето-	250	14	14	32	306	259,02
	Свежие огурцы (порционно)	100	1		3	14	71,02
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	<u> </u>
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	-		16	79	1
Итого за Ужин		650	23	18	105	686	1
2й Ужин	1						.1
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Уж		200	6	7	9	131	
Итого за день	····	2 870	89	98	385	2982	1
итого за депь	L.	2010		00	000	2002	(лист
Рашион: Рашио	н для Основных 12-18	Неделя:	1		Пень.	вторник	(31/10)
т ацион. т ацио	T ATIVI CONCENSIA 12-10			Пищевые веществ		Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак	<u> </u>		Desilia	Жиры	Утловоды		рецентуры.
Оивтрик	Омлет натуральный (Лето-	200	18	22	3	302	210,02
	Горошек конс(порционно)	60	3		5	33	210,02
	Чай с молоком (Лето-Осень)	200	1	2	15	80	378,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5	2	29	141	370,02
			<u> </u>				+
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	000.05
	Яблоки (Лето-Осень)	200	07	0.4		94	338,05
Итого за Завтр	ак [760	27	24	68	729	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и	120	1	7	4	87	24,02
	Суп крестьянский (Лето-	250	5	7	32	211	98,02
	Гуляш из отварной говядины	100	15	16	3	215	246,02
	Картофельное пюре (Лето-	180	5	4	31	181	128,02
	Компот из свежих яблок (Лето-	200			15	60	342,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Обед		960	32	34	135	998	1
Полдник							-
• •	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
	Запеканка из творога (Пето-	150	28	19	21	373	223.04

28

34

17

1

6

24

150

350

250

100

200

70

40

660

19

26

17

17

21

30

49

4

13

34

16

116

373

504

422

24

52

165

79

742

223,04

291,02

71,03

376,06

	,						
2й Ужин	Manager (5	000				400	205.00
14 0× V····	Молоко кипяченое (Лето-	200	6	6	9	120	385,02
Итого за 2й Ужі	ИН	200 2 930	6 123	6 107	9 358	120 3093	
Итого за день		2 930	123	107	330	3093	(лист 3)
Рацион: Рацио	н для Основных 12-18	Неделя:	1		День:	среда	(313101-0)
				Пищевые вещест		Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак		•					
	Каша манная жидкая молочная	200	6	9	33	240	181,02
	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	20	5	5		70	15,02
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
	Яблоки (Лето-Осень)	200	00	40	0.4	94	338,05
Итого за Завтра Обед	ак 	720	20	18	84	700	
ООЕД	Салат из свежих огурцов	120	1	7	3	81	20,02
	Суп картофельный с	250	2	5	11	197	102,02
	Бефстроганов из отварной	100	17	20	3	284	245,02
	Рагу из овощей (Лето-Осень)	200	4	5	23	155	143,02
	Напиток из плодов шиповника_	200	•	†	25	117	388,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6	1	34	165	,
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Обед		980	30	37	115	1078	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Лето-	200	6	6	9	120	385,02
	Булочка "Домашняя" (Лето-	150	10	12	70	429	424,05
Итого за Полдн	ик	350	16	18	79	549	
Ужин				1	1 -	1 400	1
	Курица тушенная в соусе	100	11	14	6	189	290,02
	Макароны отварные с маслом	180	7	6	45	262	203,02
	Салат из белокачанной капусты	100 200	3	5 4	9 25	89	45,02
	Какао с молоком (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	<u> </u>	4	34	146 165	382,02
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	<u> </u>		16	79	
Итого за Ужин	учесо ржано-ншеничный (утето-	690	29	29	135	930	
2й Ужин	1				.00		1
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужі		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 940	101	109	422	3388	
							(лист 4)
Рацион: Рацио	н для Основных 12-18	Неделя:		_		четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещест		Энерге-	Nº
2			Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак	Value Eller was was read to be used	200	7	11	26	070	102.06
	Каша пшенная жидкая молочная Масло сливочное(порционно)	200 10	7 1	11 8	36	272 83	182,06 14,02
	масло сливочное(порционно) Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	<u> </u>	+ +	24	117	302,02
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	7		16	79	1
	Яблоки (Лето-Осень)	200				94	338,05
Итого за Завтра		700	15	23	101	791	,
Обед					- -	<u> </u>	
	Салат из свежих помидоров и	120	1	7	4	87	24,02
	Щи из свеж капусты с	250	7	9	8	240	88,02
	Рыба запечёная (порционно)	100	17	8	5	162	232,04
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4	7	46	166	171,1
	Кисель (Лето-Осень)	200			32	130	359,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	4		24	117	1
14	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	20	0.4	16	79	1
Итого за Обед		940	33	31	135	981	1
Полдник	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
	Пряник (Лето-Осень)	200 150	12	21	50	437	300,00
Итого за Полдн		350	18	28	59	568	
Ужин Ужин		000	10	20			L
- 	Рагу овощное с баклажанами и с	250	13	14	17	247	143,04
	Свежие огурцы (порционно)	100	1		3	14	71,02
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	4		24	117	

	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Ужин	70100 PAGNO NEBONA NEBON_ (71010	640	22	18	66	533	
2й Ужин	·	<u> </u>					1
	Молоко кипяченое (Лето-	200	6	6	9	120	385,02
Итого за 2й Ужи	1H	200	6	6	9	120	·
Итого за день		2 830	94	106	370	2993	
							(лист 5)
Рацион: Рацион	н для Основных 12-18	Неделя:				пятница	1
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Тищевые веществ		Энерге-	Nº
0			Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак	Mayanayyyaanayyaaayyna	200	11	8	43	202	204,02
	Макароны отварные с сыром Чай с молоком (Лето-Осень)	200	1	2	15	293 80	378,02
	Яйцо варёное (Лето-Осень)	40	7	7	13	92	209,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	200,02
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	- U		16	79	
	Яблоки (Лето-Осень)	200				94	338,05
Итого за Завтра		740	24	17	103	779	
Обед				•		•	•
	Салат из свежей капусты со	120	2	5	9	84	46,04
	Суп картофельный с	250	5	7	27	188	108,02
	Курица тушенная в соусе	100	11	14	6	189	290,02
	Гороховое пюре с маслом	180	20	6	42	299	199,04
	Компот из смеси сухофруктов	200			29	120	349,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Обед		960	44	32	163	1124	1
Полдник	Manage (822	200	•		<u> </u>	100	205.02
	Молоко кипяченое (Лето-	200 150	6 12	6 21	9 50	120	385,02
Итого за Полдн	Пряник (Лето-Осень)	350	18	27	59	437 557	
Ужин	ink [330	10	21	39	337	
] 7 AVIII	Гуляш из отварной говядины	100	15	16	3	215	246,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	6	46	282	171,02
	Свежие помидоры	100	1		4	24	71,03
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200	-		13	52	376,06
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	,
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Ужин		690	32	22	116	817	
2й Ужин						_	•
1-	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужи	1H	200	6	7	9	131	
Итого за день		2 940	124	105	450	3408	(== 0)
Danner Danner	0		4		П		(лист 6)
Рацион: Рацион	н для Основных 12-18 Г	Неделя:		Тищевые веществ		суббота Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	углеводы Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак			Белки	Жиры	Этлеводы	тическая	рецентуры
Гоприк	Каша "Дружба" вязкая молочная	200	6	11	32	248	175,02
	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	20	5	5	<u> </u>	70	15,02
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
	Яблоки (Лето-Осень)	200				94	338,05
Итого за Завтра	ак	720	20	20	83	708	
Обед							
	Салат из свежих овощей со	120	1	5	5	70	27,06
	Суп картофельный с	250	2	5	11	197	102,02
	Гуляш из отварной говядины	100	15	16	3	215	246,02
	Картофельное пюре (Лето-	180	5	4	31	181	128,02
	Напиток из плодов шиповника	200	6	-	25	117	388,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6	 	34 16	165 79	
Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40 960	29	30	16 125	79 1024	1
итого за Обед Полдник		900	29	30	120	1024	1
1.10114HM	Молоко кипяченое (Лето-	200	6	6	9	120	385,02
	Оладьи (Лето-Осень)	90	6	9	31	232	402,07
	Повидло (порционно) (Лето-	60	3	1	12	65	102,01
Итого за Полдн		350	15	16	52	417	
Ужин			-	-	-	-	•
-	Рагу из курицы (Лето-Осень)	250	18	17	31	355	289,02

	Свомио помилоры	100	1		4	24	71,03
	Свежие помидоры Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6	7	34	165	302,02
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	J		16	79	
Итого за Ужин		660	28	21	110	769	
2й Ужин							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужи	1H	200	6	7	9	131	
Итого за день		2 890	98	94	379	3049	(7)
Рацион: Рацион	н для Основных 12-18	Неделя:	1		День:	воскресенье	(лист 7)
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		Пищевые веществ	•	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными	250	7	9	28	219	120,02
	Яйцо варёное (Лето-Осень)	40	7	7		92	209,02
	Масло сливочное(порционно)	10 200	1	8 4	25	83	14,02
	Какао с молоком (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	3 5	4	29	146 141	382,02
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	J		16	79	
	Яблоки (Лето-Осень)	200				94	338,05
Итого за Завтра		800	23	28	98	854	, , , , ,
Обед							
	Салат из свежих помидоров	120	2	6	6	91	23,02
	Борщ с картофелем, со	260	3	7	18	147	83,06
	Перец сладкий фаршированный	160	12	12	14	214	286,02
	Макароны отварные с маслом Кисель (Лето-Осень)	180 200	7	6	45 32	262 130	203,02 359,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	339,02
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	0		16	79	
Итого за Обед	7 0 100 p. marie 1120 111 111 112 112 112 112 112 112 11	1 030	30	31	165	1088	
Полдник			=	•		•	•
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
	Сырники из творога (Лето-	150	22	18	22	344	219,04
Итого за Полдн	INK	350	28	25	31	475	
Ужин	Котлеты (биточки) рыбные	100	19	8	10	246	234,02
	Картофельное пюре (Лето-	180	5	4	31	181	128,02
	Свежие огурцы (порционно)	100	1	7	3	14	71,02
	Чай с молоком (Лето-Осень)	200	1	2	15	80	378,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	Í
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Ужин		690	32	14	109	765	
2й Ужин	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	222	1 0	1 0 1		100	205.00
Итого за 2й Ужи	Молоко кипяченое (Лето-	200	6	6	9	120	385,02
Итого за ди ужи	1H	3 070	6 119	104	<u>9</u> 412	120 3302	
и за депв		3 07 0	1 119	104	714	0002	(лист 8)
Рацион: Рацион	н для Основных 12-18	Неделя:	2		День:	понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые веществ		Энерге-	Nº
	таличенование олюда	вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак	I	222	I 6	10 10	27	076	400.01
	Каша пшеничная жидкая	200	9 5	10	37	270	182,04
	Сыр (порциями) (Лето-Осень) Кофейный напиток с молоком	200	4	5 4	6	70 76	15,02 379,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5	7	29	141	373,02
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	-		16	79	
	Яблоки (Лето-Осень)	200				94	338,05
Итого за Завтра		720	23	19	88	730	
Обед	-		T .			T	
	Салат из свежих помидоров со	120	1	7	4	92	27,02
	Щи из свеж капусты с Курица тушенная в соусе	250 100	2 11	6 14	9	205 189	88,06 290,02
	Курица тушенная в соусе Каша рисовая рассыпчатая	180	4	7	46	166	290,02 171,1
	Компот из свежих яблок (Лето-	200	7	'	15	60	342,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	3.2,32
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Обед		960	24	34	130	956	
Полдник							
	Молоко кипяченое (Лето-	200	6	6	9	120	385,02
	Ватрушка с повидлом (Лето-	150	6	9	49	266	410,04

Итого за Полдн	ник	350	12	15	58	386	
Ужин							_
	Поджарка из говядины (Лето-	100	30	14	7	189	251,02
	Гороховое пюре с маслом	180	20	6	42	299	199,04
	Свежие помидоры	100	1		4	24	71,03
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			13	52	376,06
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Ужин		700	58	28	116	891	
2й Ужин				_			
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужі	ин	200	6	7	9	131	
Итого за день		2 930	123	103	401	3094	
							(лис
Рацион: Рацио	н для Основных 12-18	Неделя: 2				вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещест		Энерге-	Nº
· ·			Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептурь
Завтрак				1		T	1
	Каша ячневая жидкая молочная	200	7	10	37	268	182,1
	Яйцо варёное (Лето-Осень)	40	7	7	 	92	209,02
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
	Яблоки (Лето-Осень)	200				94	338,05
<u> 1того за Завтра</u>	ак	740	22	21	107	820	
Обед	-			1		T .	1 .
	Салат из белокачанной капусты	120	2	5	5	71	45,07
	Суп картофельный с	250	3	2	21	114	103,02
	Перец сладкий фаршированный	160	12	12	14	214	286,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	6	46	282	171,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			29	120	349,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Обед		1 020	33	25	165	1045	
Толдник		-		-	<u>-</u>	-	
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
	Пряник (Лето-Осень)	150	12	21	50	437	
Итого за Полдн	ник	350	18	28	59	568	
/жин							
	Курица тушенная в соусе	100	11	14	6	189	290,02
	Картофельное пюре (Лето-	180	5	4	31	181	128,02
	Свежие помидоры	100	1		4	24	71,03
	Кисель (Лето-Осень)	200			32	130	359,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	,-
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	-		16	79	
Итого за Ужин	/ (/ (/ (/ (/ (/ (/ (/ (/ (/ (/ (/ (/ (/	690	23	18	123	768	
2й Ужин	1	200					
	Молоко кипяченое (Лето-	200	6	6	9	120	385,02
Итого за 2 й Ужі		200	6	6	9	120	330,02
1того за <i>ди уж</i> 1того за день		3 000	102	98	463	3321	1
ou Hous	L.		102		100		(лист
Рацион: Рацио	н для Основных 12-18	Неделя: 2	2		День.	среда	(3.7.51
				Пищевые вещест		Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Вавтрак	 	<u>L</u>	DOJ IMPI	, mpi	у гловоды	1	
· pan	Каша овсяная жидкая молочная	200	8	14	33	293	182,02
	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	20	5	5	1 33	70	15,02
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200	<u>_</u>	 	13	52	376,06
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	370,00
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40	<u> </u>		16	79	1
	Яблоки (Лето-Осень)	200			10	94	338,05
Итого за Завтра		720	18	19	91	729	330,03
	ar 	120	10	19	1 aı	128	1
Обед	Congress on one way on a service and a servi	100	4		T =	70	07.00
	Салат из свежих овощей со	120	1	5	5	70	27,06
	Борщ с	250	2	5	18	131	83,02
	Бефстроганов из отварной	100	17	20	3	284	245,02
	Гороховое пюре с маслом	180	20	6	42	299	199,04
	Напиток из плодов шиповника	200			25	117	388,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70 40	6		34 16	165 79	

				T			1
Итого за Обед		960	46	36	143	1145	L
Полдник				T .			207.00
	Молоко кипяченое (Лето-	200	6	6	9	120	385,02
	Запеканка из творога с	150	23	14	23	315	223,08
Итого за Полдни Ужин	ик	350	29	20	32	435	<u> </u>
l*	Картофель тушеный с	250	13	13	29	288	125,03
P	Свежие огурцы (порционно)	100	1		3	14	71,02
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,02
P	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	,
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Ужин		660	24	17	88	622	
2й Ужин					_		
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужи	Н	200	6	7	9	131	
Итого за день		2 890	123	99	363	3062	
Рацион: Рацион	для Основных 12-18	Неделя:	2		День:	четверг	(лист 11)
				Тищевые веществ		Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак							
	Омлет натуральный (Лето-	200	18	22	3	302	210,02
	Горошек конс(порционно)	60	3		5	33	
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	25	146	382,02
l	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	4		24	117	ļ
-	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
	Яблоки (Лето-Осень)	200				94	338,05
Итого за Завтра	К	750	28	26	73	771	<u> </u>
Обед		400		_	_	0.4	22.22
	Салат из свежих огурцов	120	1 7	7	3	81	20,02
	Суп картофельный с фасолью с	250	7	9	12	252	102,08
-	Рыба запечёная (порционно)	100	17	8	5	162	232,04
	Картофельное пюре(Лето-	180	5	4	31	181	128,02
-	Кисель (Лето-Осень)	200 50	4		32 24	130	359,02
l	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)		4			117	
Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40 940	34	28	16 123	79 1002	
Полдник		940	34	20	123	1002	<u>. </u>
P	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
l	Пряник (Лето-Осень)	150	12	21	50	437	300,00
Итого за Полдни	· - ·	350	18	28	59	568	
Ужин	yır.	550	10	20	- 55	300	l
	Рагу из курицы (Лето-Осень)	250	18	17	31	355	289,02
	Свежие помидоры	100	1		4	24	71,03
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	50	4		24	117	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Ужин		640	23	17	88	627	
2й Ужин			<u> </u>				
	Молоко кипяченое (Лето-	200	6	6	9	120	385,02
Итого за 2й Ужи	н	200	6	6	9	120	ļ
Итого за день		2 880	109	105	352	3088	1 10
Рапион. Вапион			•		Панг.	пятница	(лист 12)
, ациоп. гацион	лпа Основилу 12-19	Нолопа:	7			плинца	
	для Основных 12-18	Неделя:		Тишевые вешест		Энерге-	No
Прием пищи	для Основных 12-18 Наименование блюда	Неделя: Вес блюда		Пищевые веществ Жиры	за	Энерге- тическая	№ рецептуры
		· · ·		Пищевые веществ Жиры		Энерге- тическая	№ рецептуры
Прием пищи Завтрак	Наименование блюда	· · ·		1	за	1	рецептуры
Прием пищи Завтрак		Вес блюда	Белки	Жиры	за Углеводы	тическая	
Прием пищи Завтрак	Наименование блюда Каша рисовая жидкая молочная	Вес блюда 200	Белки 5	Жиры	за Углеводы	тическая 260	рецептуры 182,08
Прием пищи Завтрак	Наименование блюда Каша рисовая жидкая молочная Масло сливочное(порционно)	Вес блюда 200 10	Белки 5 1	Жиры 10 8	за Углеводы 32	тическая 260 83	рецептуры 182,08 14,02
Прием пищи Завтрак	Наименование блюда Каша рисовая жидкая молочная Масло сливочное(порционно) Чай с молоком (Лето-Осень)	Вес блюда 200 10 200	Белки 5 1	Жиры 10 8	за Углеводы 32 15	260 83 80	рецептуры 182,08 14,02
Прием пищи Завтрак	Наименование блюда Каша рисовая жидкая молочная Масло сливочное(порционно) Чай с молоком (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	200 10 200 60	Белки 5 1	Жиры 10 8	за Углеводы 32 15 29	260 83 80 141	рецептуры 182,08 14,02
Прием пищи Завтрак	Наименование блюда Каша рисовая жидкая молочная Масло сливочное(порционно) Чай с молоком (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Яблоки (Лето-Осень)	200 10 200 60 40	Белки 5 1	Жиры 10 8	за Углеводы 32 15 29	260 83 80 141 79	рецептуры 182,08 14,02 378,02
Прием пищи Завтрак	Наименование блюда Каша рисовая жидкая молочная Масло сливочное(порционно) Чай с молоком (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Яблоки (Лето-Осень)	200 10 200 60 40 200 710	Белки 5 1 1 5	Жиры 10 8 2	за Углеводы 32 15 29 16	260 83 80 141 79 94 737	рецептуры 182,08 14,02 378,02 338,05
Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Обед	Наименование блюда Каша рисовая жидкая молочная Масло сливочное(порционно) Чай с молоком (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Яблоки (Лето-Осень)	Вес блюда 200 10 200 60 40 200 710	Белки 5 1 1 5 12 1	Жиры 10 8 2 20 5	за Углеводы 32 15 29 16 92	260 83 80 141 79 94 737	рецептуры 182,08 14,02 378,02 338,05 27,06
Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Обед	Наименование блюда Каша рисовая жидкая молочная Масло сливочное(порционно) Чай с молоком (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Яблоки (Лето-Осень)	Вес блюда 200 10 200 60 40 200 710 120 250	Белки 5 1 1 5 12 12	Жиры 10 8 2 20 5 6	за Углеводы 32 15 29 16	260 83 80 141 79 94 737	рецептуры 182,08 14,02 378,02 338,05
Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Обед	Наименование блюда Каша рисовая жидкая молочная Масло сливочное(порционно) Чай с молоком (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето- Яблоки (Лето-Осень) к Салат из свежих овощей со	Вес блюда 200 10 200 60 40 200 710 120 250 100	Белки 5 1 1 5 12 1	Жиры 10 8 2 20 5	за Углеводы 32 15 29 16 92 5 9 7	70 205 189	рецептуры 182,08 14,02 378,02 338,05 27,06
Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Обед	Наименование блюда Каша рисовая жидкая молочная Масло сливочное(порционно) Чай с молоком (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето- Яблоки (Лето-Осень) к Салат из свежих овощей со Щи из свеж капусты с	Вес блюда 200 10 200 60 40 200 710 120 250	Белки 5 1 1 5 12 12	Жиры 10 8 2 20 5 6	за Углеводы 32 15 29 16 92 5 9 7 14	тическая 260 83 80 141 79 94 737 70 205 189 112	рецептуры 182,08 14,02 378,02 338,05 27,06 88,06
Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Обед	Наименование блюда Каша рисовая жидкая молочная Масло сливочное(порционно) Чай с молоком (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Яблоки (Лето-Осень) к Салат из свежих овощей со Щи из свеж капусты с Поджарка из говядины (Лето-	Вес блюда 200 10 200 60 40 200 710 120 250 100	Белки 5 1 1 5 12 12 2 30	Жиры 10 8 2 20 5 6 14	за Углеводы 32 15 29 16 92 5 9 7	70 205 189	рецептуры 182,08 14,02 378,02 338,05 27,06 88,06 251,02

			1			•	•
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Обед		960	41	29	110	936	<u> </u>
Полдник	Manager (B)	202	I 0		^	400	205.00
	Молоко кипяченое (Лето-	200	6	6	9	120	385,02
Итого за Полдн	Пряник (Лето-Осень)	150 350	12 18	21 27	50 59	437 557	+
Ужин	IVIN	330	10	Z1	Ja	337	<u> </u>
13 WALL	Котлеты рубленные из кур	100	13	16	7	221	294,02
İ	Макароны отварные с маслом	180	7	6	45	262	203,02
	Свежие огурцы (порционно)	100	1		3	14	71,02
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	25	146	382,02
İ	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	ĺ
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Ужин		690	30	26	130	887	
2й Ужин							
	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужи	ин	200	6	7	9	131	
Итого за день		2 910	107	109	400	3248	L
Danisani Danisa	н для Основных 12-18	Неделя:	2		Пош	суббота	(лист 13)
			Z I	Пищевые веществ		Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	а Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак	1		DO IN	MADI	7.71000ДЫ	1001.071	P-40111 JAPI
- - - - - - - - 	Каша овсяная жидкая молочная	210	8	14	35	308	182,02
	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	20	5	5		70	15,02
	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
	Яблоки (Лето-Осень)	200				94	338,05
Итого за Завтра	ак	730	21	23	105	838	
Обед			T				
	Салат из свежей капусты со	120	2	5	9	84	46,04
İ	Борщ с картофелем, со	250	3	7	18	141	83,06
İ	Гуляш из отварной говядины	100	15	16	3	215	246,02
İ	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	6	46	282	171,02
İ	Кисель (Лето-Осень)	200	0		32	130	359,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40 960	36	34	16 158	79 1096	
Полдник		900	30	34	130	1090	
Полдпик	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
	Сырники из творога (Лето-	150	22	18	22	344	219,04
Итого за Полдн		350	28	25	31	475	210,01
Ужин					-		
•	Котлеты (биточки) рыбные	100	19	8	10	246	234,02
İ	Картофельное пюре (Лето-	180	5	4	31	181	128,02
	Свежие помидоры	100	1		4	24	71,03
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	70	6		34	164	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Ужин		690	31	12	108	746	<u>I</u>
2й Ужин	Managa wares (5)	200			^	400	205.00
MT050 00 25 V	Молоко кипяченое (Лето-	200	6	6	9	120	385,02
Итого за 2й Ужи	ин	200 2 930	6 122	6 100	9 411	120 3275	+
Итого за день		∠ ყა∪	IZZ	100	411	3213	<u>I</u> (лист 14)
Рацион: Рацион			2		День:	воскресенье	(5.5101-14)
	н для Основных 12-18	Неделя:					No
Приот			<u></u>	Пищевые веществ		Энерге-	Nº
Прием пищи	н для Основных 12-18 Наименование блюда	неделя: Вес блюда	Белки	Пищевые веществ Жиры		Энерге- тическая	іч <u>ч</u> рецептуры
Прием пищи Завтрак				1 1	а	•	
	Наименование блюда Каша манная жидкая молочная	Вес блюда 200		1 1	а	•	рецептуры 181,02
	Наименование блюда Каша манная жидкая молочная Масло сливочное(порционно)	Вес блюда 200 10	Белки	Жиры	а Углеводы	тическая 240 83	рецептуры 181,02 14,02
	Наименование блюда Каша манная жидкая молочная Масло сливочное(порционно) Чай с сахаром (Лето-Осень)	Вес блюда 200 10 200	Белки 6 1	Жиры	а Углеводы 33 13	тическая 240 83 52	рецептуры 181,02
	Наименование блюда Каша манная жидкая молочная Масло сливочное(порционно) Чай с сахаром (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	Вес блюда 200 10 200 60	Белки 6	Жиры	а Углеводы 33 13 29	240 83 52 141	рецептуры 181,02 14,02
	Наименование блюда Каша манная жидкая молочная Масло сливочное(порционно) Чай с сахаром (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	Вес блюда 200 10 200 60 40	Белки 6 1	Жиры	а Углеводы 33 13	240 83 52 141 79	рецептуры 181,02 14,02 376,06
Завтрак	Наименование блюда Каша манная жидкая молочная Масло сливочное(порционно) Чай с сахаром (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Яблоки (Лето-Осень)	Вес блюда 200 10 200 60 40 200	Белки 6 1 5	Жиры 9 8	а Углеводы 33 13 29 16	240 83 52 141 79 94	рецептуры 181,02 14,02
Завтрак	Наименование блюда Каша манная жидкая молочная Масло сливочное(порционно) Чай с сахаром (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Яблоки (Лето-Осень)	Вес блюда 200 10 200 60 40	Белки 6 1	Жиры	а Углеводы 33 13 29	240 83 52 141 79	рецептуры 181,02 14,02 376,06
Завтрак	Наименование блюда Каша манная жидкая молочная Масло сливочное(порционно) Чай с сахаром (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Яблоки (Лето-Осень)	200 10 200 60 40 200 710	Белки 6 1 5 12	9 8 17	а Углеводы 33 13 29 16	240 83 52 141 79 94 689	рецептуры 181,02 14,02 376,06 338,05
Завтрак	Наименование блюда Каша манная жидкая молочная Масло сливочное(порционно) Чай с сахаром (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Яблоки (Лето-Осень) ак Салат из свеж помидоров со	Вес блюда 200 10 200 60 40 200 710	Белки 6 1 5 12	9 8 17	а Углеводы 33 13 29 16 91	240 83 52 141 79 94 689	рецептуры 181,02 14,02 376,06 338,05
Завтрак	Наименование блюда Каша манная жидкая молочная Масло сливочное(порционно) Чай с сахаром (Лето-Осень) Хлеб пшеничный (Лето-Осень) Хлеб ржано-пшеничный (Лето-Яблоки (Лето-Осень)	200 10 200 60 40 200 710	Белки 6 1 5 12	9 8 17	а Углеводы 33 13 29 16	240 83 52 141 79 94 689	рецептуры 181,02 14,02 376,06 338,05

	Каша рисовая рассыпчатая	180	4	7	46	166	171,1
	Компот из смеси сухофруктов	200			29	120	349,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Обед		940	32	39	174	1109	
Полдник							
•	Молоко кипяченое (Лето-	200	6	6	9	120	385,02
	Булочка "Домашняя" (Лето-	150	10	12	70	429	424,05
Итого за Полді	ник	350	16	18	79	549	
Ужин							
•	Рагу овощное с баклажанами и с	250	13	14	17	247	143,04
	Свежие огурцы (порционно)	100	1		3	14	71,02
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето-	40			16	79	
Итого за Ужин		660	24	18	76	581	
2й Ужин			•				
•	Кефир (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Уж	ин	200	6	7	9	131	
Итого за день	Ī	2 860	90	99	429	3059	
Итого за перис	од	40 870	1524	1436	5595	44362	
Среднее значе	ение за период		108,9	102,6	399,6	3168,7	
	•						

Составил	Диетсестра	Утвердил

ГКОУ АО "Школа-интернат № 5"

______ Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюдНеделя: 1

Рацион: Рацион	н для Основных 12-18	Неделя: 1		День:	понедельник		
Помен пин	Haussanana Salasa	Dec Suese	Г	Тищевые вещест	ва	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептурь
автрак	•	•					
	Каша ячневая жидкая молочная	200	7	10	37	268	182,1
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	20	5	5		70	15,02
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный (Зима-	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200				94	338,05
того за Завтра	ак	720	17	15	95	704	
бед							
	Салат из соленых огурцов с	100	1	5	3	62	21,03
	Суп картофельный с горохом	250	6	6	19	171	102,04
	Курица тушенная в соусе	100	11	14	6	189	290,02
	Макароны отварные с маслом	180	7	6	45	262	203,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			29	120	349,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
того за Обед		930	30	31	147	1024	
олдник							
	Молоко кипяченое (Зима-	200	6	6	9	120	385,02
	Пряник (Зима-Весна)	150	12	21	50	437	
того за Полдн	ник	350	18	27	59	557	
жин							
	Жаркое по-домашнему (Зима-	250	14	14	32	306	259,02
	Соленье (капуста кваш) (Зима-	100	2		3	23	70,03
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Ітого за Ужин	-	650	24	18	105	695	
й Ужин							
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
Ітого за 2й Ужі	ин	200	6	7	9	131	
1того за день		2 850	95	98	415	3111	

Рацион: Рацион	н для Основных 12-18	Неделя:	1				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Nº
прием пищи	Паименование олюда	вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак							
•	Омлет натуральный (Зима-	200	18	22	3	302	210,02
	Горошек конс(порционно)	60	3		5	33	
	Чай с молоком (Зима-Весна)	200	1	2	15	80	378,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	60	5		29	141	

Í	[1		T	ı
	Хлеб ржано-пшеничный	40		1	16	79	200.05
M-0-0	Яблоки (Зима-Весна)	200 760	07	0.4	00	94 729	338,05
Итого за Завтра Обед	ak l	760	27	24	68	729	
ООЕД	Салат из квашеной капусты	100	2	5	8	88	47,02
	Рассольник ленинградский со	250	3	7	17	237	96,06
	Гуляш из отварной говядины	100	15	16	3	215	246,02
	Картофельное пюре (Зима-	180	5	4	31	181	128,02
	Компот из свежих яблок	200	Ü		15	60	342,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	012,02
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Обед	70 ree phane neerin mein	940	31	32	124	1025	
Полдник	l '			<u> </u>			1
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
	Запеканка из творога (Зима-	150	28	19	21	373	223,04
Итого за Полдн	· · · ·	350	34	26	30	504	,
Ужин				•		•	•
	Плов из курицы (Зима-Весна)	250	17	17	49	422	291,02
	Соленые (огурцы) (Зима-	100	1		2	13	70,02
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Ужин	-	660	24	17	114	731	
2й Ужин				•		•	
	Молоко кипяченое (Зима-	200	6	6	9	120	385,02
Итого за 2й Ужи	<u>—</u> ;	200	6	6	9	120	
Итого за день		2 910	122	105	345	3109	
				•		•	(лист 3
Рацион: Рацион	н для Основных 12-18	Неделя:	1	День : среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые веществ	за	Энерге-	Nº
прием пищи	паименование олюда	вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная	200	6	9	33	240	181,02
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	20	5	5		70	15,02
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200				94	338,05
Итого за Завтра	ак	720	20	18	84	700	
Обед							
	Сельдь с луком (Зима-Весна)	100	14	12	1	167	76,02
	Суп картофельный с	250	2	5	11	197	102,02
	Бефстроганов из отварной	100	17	20	3	284	245,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	6	46	282	171,02
	Напиток из плодов шиповника	200			25	117	388,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Обед		940	49	43	136	1291	
Полдник				•		1	•
	Молоко кипяченое (Зима-	200	6	6	9	120	385,02
	Булочка "Домашняя" (Зима-	150	10	12	70	429	424,05
Итого за Полдн	IUK	350	16	18	79	549	
Ужин							T
						189	290,02
	Курица тушенная в соусе	100	11	14	6		
	Макароны отварные с маслом	180	7	14 6	45	262	203,02
	Макароны отварные с маслом Соленье (капуста кваш)(Зима-	180 100	7 2	6	45 3	262 23	70,03
	Макароны отварные с маслом Соленье (капуста кваш) (Зима- Какао с молоком (Зима-Весна)	180 100 200	7 2 3		45 3 25	262 23 146	
	Макароны отварные с маслом Соленье (капуста кваш) (Зима- Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-	180 100 200 70	7 2	6	45 3 25 34	262 23 146 165	70,03
	Макароны отварные с маслом Соленье (капуста кваш) (Зима- Какао с молоком (Зима-Весна)	180 100 200 70 40	7 2 3 6	6	45 3 25 34 16	262 23 146 165 79	70,03
	Макароны отварные с маслом Соленье (капуста кваш) (Зима- Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-	180 100 200 70	7 2 3	6	45 3 25 34	262 23 146 165	70,03
	Макароны отварные с маслом Соленье (капуста кваш) (Зима- Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный	180 100 200 70 40 690	7 2 3 6	6 4 24	45 3 25 34 16 129	262 23 146 165 79 864	70,03 382,02
2й Ужин	Макароны отварные с маслом Соленье (капуста кваш) (Зима- Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Кефир_ (Зима-Весна)	180 100 200 70 40 690	7 2 3 6 29	6 4 24	45 3 25 34 16 129	262 23 146 165 79 864	70,03
2й Ужин Итого за 2й Ужи	Макароны отварные с маслом Соленье (капуста кваш) (Зима- Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Кефир_ (Зима-Весна)	180 100 200 70 40 690 200 200	7 2 3 6 29	6 4 24 7 7	45 3 25 34 16 129	262 23 146 165 79 864	70,03 382,02
2й Ужин Итого за 2й Ужи	Макароны отварные с маслом Соленье (капуста кваш) (Зима- Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Кефир_ (Зима-Весна)	180 100 200 70 40 690	7 2 3 6 29	6 4 24	45 3 25 34 16 129	262 23 146 165 79 864	70,03 382,02 386,06
2й Ужин Итого за 2й Ужи Итого за день	Макароны отварные с маслом Соленье (капуста кваш) (Зима- Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Кефир_ (Зима-Весна) ин	180 100 200 70 40 690 200 200 2 900	7 2 3 6 29 6 6 6 120	6 4 24 7 7	45 3 25 34 16 129 9 9	262 23 146 165 79 864 131 131 3535	70,03 382,02 386,06
2й Ужин Итого за 2й Ужи Итого за день	Макароны отварные с маслом Соленье (капуста кваш) (Зима- Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Кефир_ (Зима-Весна)	180 100 200 70 40 690 200 200	7 2 3 6 29 6 6 6 120	6 4 24 7 7 110	45 3 25 34 16 129 9 9 437	262 23 146 165 79 864 131 131 3535	70,03 382,02 386,06 (лист 4
2й Ужин Итого за 2й Ужи Итого за день	Макароны отварные с маслом Соленье (капуста кваш) (Зима- Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Кефир_ (Зима-Весна) ин	180 100 200 70 40 690 200 200 2 900	7 2 3 6 29 6 6 120	6 4 24 7 7 110	45 3 25 34 16 129 9 9 437	262 23 146 165 79 864 131 131 3535	70,03 382,02 386,06 (лист 4
2й Ужин Итого за 2й Ужи Итого за день Рацион: Рацион Прием пищи	Макароны отварные с маслом Соленье (капуста кваш) (Зима- Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Кефир_ (Зима-Весна) ин н для Основных 12-18	180 100 200 70 40 690 200 200 2 900	7 2 3 6 29 6 6 6 120	6 4 24 7 7 110	45 3 25 34 16 129 9 9 437	262 23 146 165 79 864 131 131 3535	70,03 382,02 386,06 (лист 4
2й Ужин Итого за 2й Ужи Итого за день Рацион: Рацион Прием пищи	Макароны отварные с маслом Соленье (капуста кваш) (Зима-Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Хлеб ржано-пшеничный Кефир (Зима-Весна) ИН ДЛЯ Основных 12-18 Наименование блюда	180 100 200 70 40 690 200 200 2 900 Неделя:	7 2 3 6 29 6 6 120	6 4 24 7 7 110 Пищевые веществ Жиры	45 3 25 34 16 129 9 9 437 День:	262 23 146 165 79 864 131 131 3535 четверг Энерге- тическая	70,03 382,02 386,06 (лист 4
	Макароны отварные с маслом Соленье (капуста кваш) (Зима- Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Кефир_ (Зима-Весна) ин н для Основных 12-18	180 100 200 70 40 690 200 200 2 900	7 2 3 6 29 6 6 120	6 4 24 7 7 110	45 3 25 34 16 129 9 9 437	262 23 146 165 79 864 131 131 3535	70,03 382,02 386,06 (лист 4

	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	50	4		24	117	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200	45	00	404	94	338,05
Итого за Завтра Обед	ak	700	15	23	101	791	
обед	Винегрет овощной (Зима-	100	2	4	9	79	67,02
	Щи из свеж капусты с	250	7	9	8	240	88,02
	Рыба запечёная (порционно)	100	17	8	5	162	232,04
	Каша рисовая рассыпчатая_	180	4	7	46	166	171,1
	Кисель (Зима-Весна)	200		·	32	130	359,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	50	4		24	117	Í
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Обед		920	34	28	140	973	
Полдник						_	_
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
r	Пряник (Зима-Весна)	150	12	21	50	437	
Итого за Полдн	INK	350	18	28	59	568	
Ужин	16	400	0	10 10		100	200.00
1	Курица запеченая	100	9 20	12 6	5 42	160 299	296,02
Ì	Гороховое пюре с маслом Икра из баклажанов с луком	180 100	20	17	6	183	199,04
I	икра из оаклажанов с луком Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	50	4	7	24	117	013,02
	Хлеб ржано-пшеничный	40	-		16	79	
Итого за Ужин		670	39	39	99	914	
2й Ужин							•
! !	Молоко кипяченое (Зима-	200	6	6	9	120	385,02
Итого за 2й Ужи	1H	200	6	6	9	120	
Итого за день		2 840	112	124	408	3366	
					_		(лист 5)
Рацион: Рацион	н для Основных 12-18	Неделя:	1			пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые веществ		Энерге-	Nº
0			Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак	Mayanayyyaanayyaaayyaa	200	11	T 6 T	42	202	204,02
	Макароны отварные с сыром Чай с молоком (Зима-Весна)	200	11 1	8 2	43 15	293 80	378,02
	Яйцо варёное (Зима-Весна)	40	7	7	13	92	209,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	60	5	'	29	141	200,02
	Хлеб ржано-пшеничный	40	-		16	79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200				94	338,05
Итого за Завтра	<u>— , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,</u>	740	24	17	103	779	
Обед							
	Салат из свеклы с яблоками	100	1	4	11	88	54,02
	Суп картофельный с	250	5	7	27	188	108,02
	Курица тушенная в соусе	100	11	14	6	189	290,02
	Гороховое пюре с маслом	180	20	6	42	299	199,04
	Компот из смеси сухофруктов	200			29	120	349,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40 940	43	31	16	79 1128	1
итого за Ооед Полдник	I	940	43	٥١	165	1128	1
Полини	Молоко кипяченое (Зима-	200	6	6	9	120	385,02
1	Пряник (Зима-Весна)	150	12	21	50	437	303,02
Итого за Полдн	_\'-	350	18	27	59	557	
Ужин <u> </u>							1
1	Гуляш из отварной говядины	100	15	16	3	215	246,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	6	46	282	171,02
	Соленье (капуста кваш) (Зима-	100	2		3	23	70,03
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Ужин		690	33	22	115	816	
2й Ужин	10.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.						T 00
o	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужи	1H	200	6	7	9	131	
Итого за день		2 920	124	104	451	3411	(лист 6)
Рапион. Рапио	н лля Основных 12-18	Нолопа:	1		Паи-	суббота	(JINCT 6)
			1	Пишевые вешеств			Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Бепки			4 '	рецептуры
	н для Основных 12-18 Наименование блюда	Неделя: Вес блюда	1 Белки	Пищевые веществ Жиры		суббота Энерге- тическая	

Page 10

Завтрак							
	Каша "Дружба" вязкая молочная	200	6	11	32	248	175,02
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	20	5	5		70	15,02
	Кофейный напиток с молоком	200	<u>4</u> 5	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный	60 40	5		29 16	141 79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200			10	94	338,05
Итого за Завтра		720	20	20	83	708	000,00
Обед							
•	Салат из квашеной капусты	100	2	5	8	88	47,02
	Суп картофельный с	250	2	5	11	197	102,02
	Гуляш из отварной говядины	100	15	16	3	215	246,02
	Картофельное пюре (Зима-	180	5	4	31	181	128,02
	Напиток из плодов шиповника	200			25	117	388,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70 40	6		34 16	165 79	
Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный	940	30	30	128	1042	
Полдник	<u> </u>	340	30	30	120	1042	
Полдпи	Молоко кипяченое (Зима-	200	6	6	9	120	385,02
	Оладьи (Зима-Весна)	90	6	9	31	232	402,07
	Повидло (порционно) (Зима-	60	3	1	12	65	
Итого за Полдн		350	15	16	52	417	
Ужин							
	Рагу из курицы (Зима-Весна)	250	18	17	31	355	289,02
	Икра из баклажанов (Зима-	100	2	6	7	89	72,02
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	<u>3</u>	4	25 34	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный	70 40	ь		<u>34</u> 16	165 79	
Итого за Ужин	Мео ржано-пшеничный <u></u>	660	29	27	113	834	
2й Ужин	<u> </u>	000	25	21	110	004	<u> </u>
1= •	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Ужи	ин	200	6	7	9	131	Í
Итого за день		2 870	100	100	385	3132	
							(лист 7)
Рацион: Рацион	н для Основных 12-18	Неделя:	1			воскресенье	T
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	F	Пищевые вещества		Энерге-	Nº
-							
3aprnay			Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак	Суп мопочный с макаронными	250			•		
Завтрак	Суп молочный с макаронными Яйцо варёное (Зима-Весна)	250 40		жиры 9 7	углеводы 28	219	120,02
Завтрак	Суп молочный с макаронными Яйцо варёное (Зима-Весна) Масло сливочное(порционно)	250 40 10	7	9	•		
Завтрак	Яйцо варёное (Зима-Весна)	40	7	9 7	•	219 92	120,02 209,02
Завтрак	Яйцо варёное (Зима-Весна) Масло сливочное(порционно)	40 10 200 60	7 7 1	9 7 8	28	219 92 83 146 141	120,02 209,02 14,02
Завтрак	Яйцо варёное (Зима-Весна) Масло сливочное(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный	40 10 200 60 40	7 7 1 3	9 7 8	28	219 92 83 146 141 79	120,02 209,02 14,02 382,02
	Яйцо варёное (Зима-Весна) Масло сливочное(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна)	40 10 200 60 40 200	7 7 1 3 5	9 7 8 4	28 25 29 16	219 92 83 146 141 79 94	120,02 209,02 14,02
Итого за Завтра	Яйцо варёное (Зима-Весна) Масло сливочное(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна)	40 10 200 60 40	7 7 1 3	9 7 8	28 25 29	219 92 83 146 141 79	120,02 209,02 14,02 382,02
	Яйцо варёное (Зима-Весна) Масло сливочное(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак	40 10 200 60 40 200 800	7 7 1 3 5	9 7 8 4	28 25 29 16	219 92 83 146 141 79 94 854	120,02 209,02 14,02 382,02 338,05
Итого за Завтра	Яйцо варёное (Зима-Весна) Масло сливочное(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с	40 10 200 60 40 200 800	7 7 1 3 5	9 7 8 4 4	28 25 29 16 98	219 92 83 146 141 79 94 854	120,02 209,02 14,02 382,02 338,05
Итого за Завтра	Яйцо варёное (Зима-Весна) Масло сливочное(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со	40 10 200 60 40 200 800	7 7 1 3 5 5	9 7 8 4 4 28	28 25 29 16 98 3 18	219 92 83 146 141 79 94 854	120,02 209,02 14,02 382,02 338,05
Итого за Завтра	Яйцо варёное (Зима-Весна) Масло сливочное(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Поджарка из говядины (Зима-	40 10 200 60 40 200 800	7 7 1 3 5	9 7 8 4 4	28 25 29 16 98 3 18 7	219 92 83 146 141 79 94 854	120,02 209,02 14,02 382,02 338,05 21,03 83,06 251,02
Итого за Завтра	Яйцо варёное (Зима-Весна) Масло сливочное(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со	40 10 200 60 40 200 800 100 260 100	7 7 1 3 5 5 23	9 7 8 4 4 28	28 25 29 16 98 3 18	219 92 83 146 141 79 94 854 62 147 189	120,02 209,02 14,02 382,02 338,05
Итого за Завтра	Яйцо варёное (Зима-Весна) Масло сливочное(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Поджарка из говядины (Зима- Макароны отварные с маслом	40 10 200 60 40 200 800 100 260 100 180	7 7 1 3 5 5 23	9 7 8 4 4 28	28 25 29 16 98 3 18 7 45	219 92 83 146 141 79 94 854 62 147 189 262	120,02 209,02 14,02 382,02 338,05 21,03 83,06 251,02 203,02
Итого за Завтра	Яйцо варёное (Зима-Весна) Масло сливочное(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Поджарка из говядины (Зима- Макароны отварные с маслом Кисель (Зима-Весна)	40 10 200 60 40 200 800 100 260 100 180 200 70 40	7 7 1 3 5 23 1 3 30 7	9 7 8 4 4 28 5 7 14 6	28 25 29 16 98 3 18 7 45 32 34 16	219 92 83 146 141 79 94 854 62 147 189 262 130 165 79	120,02 209,02 14,02 382,02 338,05 21,03 83,06 251,02 203,02
Итого за Завтра Обед Итого за Обед	Яйцо варёное (Зима-Весна) Масло сливочное(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Поджарка из говядины (Зима- Макароны отварные с маслом Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-	40 10 200 60 40 200 800 100 260 100 180 200 70	7 7 1 3 5 23 1 3 30 7	9 7 8 4 4 28	28 25 29 16 98 3 18 7 45 32 34	219 92 83 146 141 79 94 854 62 147 189 262 130 165	120,02 209,02 14,02 382,02 338,05 21,03 83,06 251,02 203,02
Итого за Завтра Обед	Яйцо варёное (Зима-Весна) Масло сливочное(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Поджарка из говядины (Зима- Макароны отварные с маслом Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный	40 10 200 60 40 200 800 100 260 100 180 200 70 40 950	7 7 1 3 5 23 1 3 30 7 6 47	9 7 8 4 4 28 5 7 14 6	28 25 29 16 98 3 18 7 45 32 34 16 155	219 92 83 146 141 79 94 854 62 147 189 262 130 165 79 1034	120,02 209,02 14,02 382,02 338,05 21,03 83,06 251,02 203,02 359,02
Итого за Завтра Обед Итого за Обед	Яйцо варёное (Зима-Весна) Масло сливочное(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Поджарка из говядины (Зима- Макароны отварные с маслом Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный	40 10 200 60 40 200 800 100 260 100 180 200 70 40 950	7 7 7 1 3 5 23 1 3 30 7 6 47	9 7 8 4 4 28 5 7 14 6	28 25 29 16 98 3 18 7 45 32 34 16 155	219 92 83 146 141 79 94 854 62 147 189 262 130 165 79 1034	120,02 209,02 14,02 382,02 338,05 21,03 83,06 251,02 203,02 359,02
Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник	Яйцо варёное (Зима-Весна) Масло сливочное(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Поджарка из говядины (Зима- Макароны отварные с маслом Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Кефир (Зима-Весна) Сырники из творога (Зима-	40 10 200 60 40 200 800 100 260 100 180 200 70 40 950 200 150	7 7 7 1 3 5 23 1 3 30 7 6 47	9 7 8 4 4 28 5 7 14 6	28 25 29 16 98 3 18 7 45 32 34 16 155	219 92 83 146 141 79 94 854 62 147 189 262 130 165 79 1034	120,02 209,02 14,02 382,02 338,05 21,03 83,06 251,02 203,02 359,02
Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник	Яйцо варёное (Зима-Весна) Масло сливочное(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Поджарка из говядины (Зима- Макароны отварные с маслом Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Кефир (Зима-Весна) Сырники из творога (Зима-	40 10 200 60 40 200 800 100 260 100 180 200 70 40 950	7 7 7 1 3 5 23 1 3 30 7 6 47	9 7 8 4 4 28 5 7 14 6	28 25 29 16 98 3 18 7 45 32 34 16 155	219 92 83 146 141 79 94 854 62 147 189 262 130 165 79 1034	120,02 209,02 14,02 382,02 338,05 21,03 83,06 251,02 203,02 359,02
Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник	Яйцо варёное (Зима-Весна) Масло сливочное(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Поджарка из говядины (Зима- Макароны отварные с маслом Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Кефир (Зима-Весна) Сырники из творога (Зима-	40 10 200 60 40 200 800 100 260 100 180 200 70 40 950 200 150 350	7 7 7 1 3 5 23 1 3 30 7 6 47 6 22 28	9 7 8 4 4 28 5 7 14 6	28 25 29 16 98 3 18 7 45 32 34 16 155	219 92 83 146 141 79 94 854 62 147 189 262 130 165 79 1034	120,02 209,02 14,02 382,02 338,05 21,03 83,06 251,02 203,02 359,02 386,06 219,04
Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник	Яйцо варёное (Зима-Весна) Масло сливочное(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Поджарка из говядины (Зима- Макароны отварные с маслом Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Кефир (Зима-Весна) Сырники из творога (Зима- шк Котлеты (биточки) рыбные	40 10 200 60 40 200 800 100 260 100 180 200 70 40 950 200 150	7 7 7 1 3 5 23 1 3 30 7 6 47	9 7 8 4 4 28 5 7 14 6	28 25 29 16 98 3 18 7 45 32 34 16 155 9 22 31	219 92 83 146 141 79 94 854 62 147 189 262 130 165 79 1034	120,02 209,02 14,02 382,02 338,05 21,03 83,06 251,02 203,02 359,02 386,06 219,04
Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник	Яйцо варёное (Зима-Весна) Масло сливочное(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Поджарка из говядины (Зима- Макароны отварные с маслом Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Кефир (Зима-Весна) Сырники из творога (Зима-	40 10 200 60 40 200 800 100 260 100 180 200 70 40 950 200 150 350	7 7 7 1 3 5 23 1 3 30 7 6 47 6 22 28	9 7 8 4 4 28 5 7 14 6	28 25 29 16 98 3 18 7 45 32 34 16 155	219 92 83 146 141 79 94 854 62 147 189 262 130 165 79 1034 131 344 475	120,02 209,02 14,02 382,02 338,05 21,03 83,06 251,02 203,02 359,02 386,06 219,04
Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник	Яйцо варёное (Зима-Весна) Масло сливочное(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Поджарка из говядины (Зима- Макароны отварные с маслом Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Кефир (Зима-Весна) Сырники из творога (Зима- шк Котлеты (биточки) рыбные Картофельное пюре (Зима-	40 10 200 60 40 200 800 100 260 100 180 200 70 40 950 200 150 350	7 7 7 1 3 5 23 1 3 30 7 6 47 6 22 28	9 7 8 4 4 28 5 7 14 6	28 25 29 16 98 3 18 7 45 32 34 16 155 9 22 31	219 92 83 146 141 79 94 854 62 147 189 262 130 165 79 1034 131 344 475	120,02 209,02 14,02 382,02 338,05 21,03 83,06 251,02 203,02 359,02 386,06 219,04
Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник	Яйцо варёное (Зима-Весна) Масло сливочное(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Поджарка из говядины (Зима- Макароны отварные с маслом Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Кефир (Зима-Весна) Сырники из творога (Зима- шк Котлеты (биточки) рыбные Картофельное пюре (Зима-	40 10 200 60 40 200 800 100 260 100 180 200 70 40 950 200 150 350 100 180 100	7 7 7 1 3 5 23 1 3 30 7 6 47 6 22 28	9 7 8 4 28 5 7 14 6 32 7 18 25	28 25 29 16 98 3 18 7 45 32 34 16 155 9 22 31 10 31 3	219 92 83 146 141 79 94 854 62 147 189 262 130 165 79 1034 131 344 475	120,02 209,02 14,02 382,02 338,05 21,03 83,06 251,02 203,02 359,02 386,06 219,04 234,02 128,02 70,03
Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник Итого за Полдн Ужин	Яйцо варёное (Зима-Весна) Масло сливочное(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Поджарка из говядины (Зима- Макароны отварные с маслом Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Кефир (Зима-Весна) Сырники из творога (Зима- кисель (Зима-Весна) Сырники из творога (Зима- картофельное пюре (Зима- Соленье (капуста кваш) (Зима-	40 10 200 60 40 200 800 100 260 100 180 200 70 40 950 200 150 350 100 180 100 40 950	7 7 7 1 3 5 23 1 3 30 7 6 47 6 22 28 19 5 2 1 6	9 7 8 4 28 5 7 14 6 32 7 18 25 8 4	28 25 29 16 98 3 18 7 45 32 34 16 155 9 22 31 10 31 3 15 34 16	219 92 83 146 141 79 94 854 62 147 189 262 130 165 79 1034 131 344 475 246 181 23 80 165 79	120,02 209,02 14,02 382,02 338,05 21,03 83,06 251,02 203,02 359,02 386,06 219,04 234,02 128,02 70,03
Итого за Завтра Обед Полдник Итого за Полдн Ужин	Яйцо варёное (Зима-Весна) Масло сливочное(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Поджарка из говядины (Зима- Макароны отварные с маслом Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Кефир (Зима-Весна) Сырники из творога (Зима- китель (биточки) рыбные Картофельное пюре (Зима- Соленье (капуста кваш) (Зима- Чай с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-	40 10 200 60 40 200 800 100 260 100 180 200 70 40 950 200 150 350 100 180 100 200 70 40 950	7 7 7 1 3 5 23 1 3 30 7 6 47 6 22 28 19 5 2 1	9 7 8 4 28 5 7 14 6 32 7 18 25	28 25 29 16 98 3 18 7 45 32 34 16 155 9 22 31 10 31 3 15 34	219 92 83 146 141 79 94 854 62 147 189 262 130 165 79 1034 131 344 475	120,02 209,02 14,02 382,02 338,05 21,03 83,06 251,02 203,02 359,02 386,06 219,04 234,02 128,02 70,03
Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник Итого за Полдн Ужин	Яйцо варёное (Зима-Весна) Масло сливочное(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Поджарка из говядины (Зима- Макароны отварные с маслом Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Кефир (Зима-Весна) Сырники из творога (Зима- картофельное пюре (Зима- Соленье (капуста кваш) (Зима- Чай с молоком (Зима- Хлеб ржано-пшеничный (Зима- Хлеб пшеничный (Зима- Соленье (капуста кваш) (Зима- Чай с молоком (Зима- Картофельное пшеничный (Зима- Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный (Зима-	40 10 200 60 40 200 800 100 260 100 180 200 70 40 950 200 150 350 100 180 100 40 950	7 7 7 1 3 5 23 1 3 30 7 6 47 6 22 28 19 5 2 1 6 33	9 7 8 4 28 28 5 7 14 6 32 7 18 25 8 4 2	28 25 29 16 98 3 18 7 45 32 34 16 155 9 22 31 10 31 3 15 34 16 109	219 92 83 146 141 79 94 854 62 147 189 262 130 165 79 1034 131 344 475 246 181 23 80 165 79 774	120,02 209,02 14,02 382,02 338,05 21,03 83,06 251,02 203,02 359,02 386,06 219,04 234,02 128,02 70,03 378,02
Итого за Завтра Обед Полдник Итого за Полдн Ужин	Яйцо варёное (Зима-Весна) Масло сливочное(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Поджарка из говядины (Зима- Макароны отварные с маслом Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Кефир (Зима-Весна) Сырники из творога (Зима- ик Котлеты (биточки) рыбные Картофельное пюре (Зима- Чай с молоком (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный (Зима- Картофельное пюре (Зима- Чай с молоком (Зима- Картофельное пюре (Зима- Картофельное пюре (Зима- Картофельное пюре (Зима- Картофельное пюре (Зима- Картофельное пюре (Зима- Картофельное пюре (Зима- Картофельное (Зима-	40 10 200 60 40 200 800 100 260 100 180 200 70 40 950 200 150 350 100 180 200 70 40 950 200 150 350	7 7 7 1 3 5 23 1 3 30 7 6 47 6 22 28 19 5 2 1 6 33	9 7 8 4 28 5 7 14 6 32 7 18 25 8 4 2	28 25 29 16 98 3 18 7 45 32 34 16 155 9 22 31 10 31 3 15 34 16 109	219 92 83 146 141 79 94 854 62 147 189 262 130 165 79 1034 131 344 475 246 181 23 80 165 79 774	120,02 209,02 14,02 382,02 338,05 21,03 83,06 251,02 203,02 359,02 386,06 219,04 234,02 128,02 70,03
Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник Итого за Полдн Ужин Итого за Ужин 2й Ужин	Яйцо варёное (Зима-Весна) Масло сливочное(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Поджарка из говядины (Зима- Макароны отварные с маслом Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Кефир (Зима-Весна) Сырники из творога (Зима- ик Котлеты (биточки) рыбные Картофельное пюре (Зима- Чай с молоком (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный (Зима- Картофельное пюре (Зима- Чай с молоком (Зима- Картофельное пюре (Зима- Картофельное пюре (Зима- Картофельное пюре (Зима- Картофельное пюре (Зима- Картофельное пюре (Зима- Картофельное пюре (Зима- Картофельное (Зима-	40 10 200 60 40 200 800 100 260 100 180 200 70 40 950 200 150 350 100 180 100 40 950 200 150 350 200 100 100 100 100 100 100 10	7 7 7 1 3 5 23 1 3 30 7 6 47 6 22 28 19 5 2 1 6 33 30	9 7 8 4 28 5 7 14 6 8 4 2 8 4 2 14	28 25 29 16 98 3 18 7 45 32 34 16 155 9 22 31 10 31 3 15 34 16 109	219 92 83 146 141 79 94 854 62 147 189 262 130 165 79 1034 131 344 475 246 181 23 80 165 79 774	120,02 209,02 14,02 382,02 338,05 21,03 83,06 251,02 203,02 359,02 386,06 219,04 234,02 128,02 70,03 378,02
Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник Итого за Полдн Ужин	Яйцо варёное (Зима-Весна) Масло сливочное(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Поджарка из говядины (Зима- Макароны отварные с маслом Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Кефир (Зима-Весна) Сырники из творога (Зима- ик Котлеты (биточки) рыбные Картофельное пюре (Зима- Чай с молоком (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный (Зима- Картофельное пюре (Зима- Чай с молоком (Зима- Картофельное пюре (Зима- Картофельное пюре (Зима- Картофельное пюре (Зима- Картофельное пюре (Зима- Картофельное пюре (Зима- Картофельное пюре (Зима- Картофельное (Зима-	40 10 200 60 40 200 800 100 260 100 180 200 70 40 950 200 150 350 100 180 200 70 40 950 200 150 350	7 7 7 1 3 5 23 1 3 30 7 6 47 6 22 28 19 5 2 1 6 33	9 7 8 4 28 5 7 14 6 32 7 18 25 8 4 2	28 25 29 16 98 3 18 7 45 32 34 16 155 9 22 31 10 31 3 15 34 16 109	219 92 83 146 141 79 94 854 62 147 189 262 130 165 79 1034 131 344 475 246 181 23 80 165 79 774	120,02 209,02 14,02 382,02 338,05 21,03 83,06 251,02 203,02 359,02 386,06 219,04 234,02 128,02 70,03 378,02

(лист 8)

Da Da	0		2				(лист 8
Рацион: Рацио	н для Основных 12-18 І Г	Неделя: 2		Пищевые вещест		понедельник Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	углеводы Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак		•		•		•	-
	Каша пшеничная жидкая	200	9	10	37	270	182,04
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	20	5	5		70	15,02
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	000.05
14 2	Яблоки (Зима-Весна)	200 720	23	10	00	94 730	338,05
Итого за Завтр Обед	ак <u> </u>	720	23	19	88	730	
ООЕД	Икра из баклажанов с луком	100	2	17	6	183	
	Рассольник ленинградский со	250	3	7	17	237	96,06
	Курица тушенная в соусе	100	<u>5</u> 11	14	6	189	290,02
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4	7	46	166	171,1
	Компот из свежих яблок	200		,	15	60	342,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	5 12,52
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Обед	· -	940	26	45	140	1079	
Полдник		-					
	Молоко кипяченое (Зима-	200	6	6	9	120	385,02
	Ватрушка с повидлом (Зима-	150	6	9	49	266	410,04
Итого за Полдн	ник	350	12	15	58	386	
Ужин							
	Поджарка из говядины (Зима-	100	30	14	7	189	251,02
	Гороховое пюре с маслом	180	20	6	42	299	199,04
	Соленые (огурцы) (Зима-	100	1		2	13	70,02
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200		_	13	52	376,06
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,02
	Хлеб пшеничный(Зима-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40		00	16	79	
Итого за Ужин		700	58	28	114	880	
2й Ужин	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
Итого за 2й Уж	· · · · — · · · · · · · · · · · · · · ·	200	6	7	9	131	360,00
Итого за день	win .	2 910	125	114	409	3206	
итого за день		2 310	120] 117	403	3200	(лист 9
Рацион: Рацио	н для Основных 12-18	Неделя: 2	2		День:	вторник	(561
		D		Пищевые вещест		Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак		•			•	•	
	Каша ячневая жидкая молочная	200	7	10	37	268	182,1
	Яйцо варёное (Зима-Весна)	40	7	7		92	209,02
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200				94	338,05
Итого за Завтр	ак	740	22	21	107	820	
Обед	_			T .	1	1	T
	Винегрет овощной (Зима-	100	2	4	9	79	67,02
	Суп картофельный с	250	3	2	21	114	103,02
	Гуляш из отварной говядины	100	15	16	3	215	246,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	6	46	282	171,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			29	120	349,02
	Хлеб пшеничный(Зима-	70	6		34	165	
14 05	Хлеб ржано-пшеничный	40	00	00	16	79	
Итого за Обед		940	36	28	158	1054	
Полдник	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
	Кефир (Зима-Весна) Пряник (Зима-Весна)	150	12	21	50	437	300,00
Итого за Полдн		350	18	28	59	568	
итого за полді Ужин	irin	330	10	20	33	300	
- ANTIII	Курица тушенная в соусе	100	11	14	6	189	290,02
	Картофельное пюре (Зима-	180	5	4	31	181	128,02
	Соленье (капуста кваш) (Зима-	100	2	7	3	23	70,03
	Кисель (Зима-Весна)	200			32	130	359,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	000,02
	Хлеб ржано-пшеничный	40	<u>~</u>	1	16	79	
Итого за Ужин		690	24	18	122	767	
J Ju 7 ///////		500					1

2й Ужин							
	Молоко кипяченое (Зима-	200	6	6	9	120	385,02
Итого за 2й Ужі	 	200	6	6	9	120	303,02
Итого за день		2 920	106	101	455	3329	
							(лист 10)
Рацион: Рацио	н для Основных 12-18	Неделя: 2				среда	_
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые веществ		Энерге-	Nº
			Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак	Kalua opeguag wagakag Mogoliliag	200	8	14	33	293	182,02
	Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна)	200	<u>o</u> 5	5	33	70	15,02
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200	<u> </u>	<u> </u>	13	52	376,06
	Хлеб пшеничный (Зима-	60	5		29	141	0.0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200				94	338,05
Итого за Завтра	ак	720	18	19	91	729	
Обед		400		T -	1 0		04.00
	Салат из соленых огурцов с	100	1	5	3	62	21,03
	Борщ с Бефстроганов из отварной	250 100	2 17	5 20	18 3	131 284	83,02 245,02
	Гороховое пюре с маслом	180	20	6	42	299	199,04
1	Напиток из плодов шиповника	200	20		25	117	388,02
1	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	,
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Обед		940	46	36	141	1137	
Полдник				_			1
	Молоко кипяченое (Зима-	200	6	6	9	120	385,02
Marca on Dane	Запеканка из творога с	150 350	23 29	14 20	23 32	315 435	223,08
Итого за Полдн Ужин	ник <u> </u>	350	29	20	32	435	
ј жин	Картофель тушеный с	250	13	13	29	288	125,03
	Икра из баклажанов (Зима-	100	2	6	7	89	72,02
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	,
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Ужин	_	660	25	23	92	697	
2й Ужин					T .		1
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
		200					000,00
Итого за дань	ИН	200	6	7	9	131	000,00
Итого за 2й Ужі Итого за день	ин	200 2 870					
Итого за день	ин для Основных 12-18		6 124	7	9 365	131	(лист 11)
Итого за день Рацион: Рацио	н для Основных 12-18	2 870 Неделя : 2	6 124	7	9 365 День :	131 3129	
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи		2 870	6 124	7 105	9 365 День :	131 3129 четверг	(лист 11)
Итого за день Рацион: Рацио	н для Основных 12-18 Наименование блюда	2 870 Неделя: 2 Вес блюда	6 124 Белки	7 105 Пищевые веществ Жиры	9 365 День: за Углеводы	131 3129 четверг Энерге- тическая	(лист 11) № рецептуры
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи	н для Основных 12-18 Наименование блюда Омлет натуральный (Зима-	2 870 Неделя: 2 Вес блюда 200	6 124 Белки	7 105 Пищевые веществ	9 365 День: за Углеводы	131 3129 четверг Энерге- тическая	(лист 11) №
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи	н для Основных 12-18 Наименование блюда Омлет натуральный (Зима- Горошек конс(порционно)	2 870 Неделя: 2 Вес блюда 200 60	6 124 Белки 18 3	7 105 Пищевые веществ Жиры	9 365 День: за Углеводы 3 5	131 3129 четверг Энерге- тическая 302 33	(лист 11) № рецептуры 210,02
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи	н для Основных 12-18 Наименование блюда Омлет натуральный (Зима- Горошек конс(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна)	2 870 Неделя: 2 Вес блюда 200 60 200	6 124 Белки 18 3 3	7 105 Пищевые веществ Жиры	9 365 День: за Углеводы 3 5	131 3129 четверг Энерге- тическая 302 33 146	(лист 11) № рецептуры
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи	н для Основных 12-18 Наименование блюда Омлет натуральный (Зима- Горошек конс(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-	2 870 Неделя: 2 Вес блюда 200 60 200 50	6 124 Белки 18 3	7 105 Пищевые веществ Жиры	9 365 День: за Углеводы 3 5 25 24	131 3129 четверг Энерге- тическая 302 33 146 117	(лист 11) № рецептуры 210,02
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи	н для Основных 12-18 Наименование блюда Омлет натуральный (Зима- Горошек конс(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный	2 870 Неделя: 2 Вес блюда 200 60 200 50 40	6 124 Белки 18 3 3	7 105 Пищевые веществ Жиры	9 365 День: за Углеводы 3 5	131 3129 четверг Энерге- тическая 302 33 146	(лист 11) № рецептуры 210,02 382,02
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи	н для Основных 12-18 Наименование блюда Омлет натуральный (Зима-Горошек конс(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна)	2 870 Неделя: 2 Вес блюда 200 60 200 50	6 124 Белки 18 3 3	7 105 Пищевые веществ Жиры	9 365 День: за Углеводы 3 5 25 24	131 3129 четверг Энерге- тическая 302 33 146 117 79	(лист 11) № рецептуры 210,02
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак	н для Основных 12-18 Наименование блюда Омлет натуральный (Зима-Горошек конс(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна)	2 870 Неделя: 2 Вес блюда 200 60 200 50 40 200 750	6 124 Белки 18 3 3 4	7 105 Пищевые веществ Жиры 22 4	9 365 День: за Углеводы 3 5 25 24 16	131 3129 четверг Энерге- тическая 302 33 146 117 79 94 771	(лист 11) № рецептуры 210,02 382,02 338,05
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак Итого за Завтр	н для Основных 12-18 Наименование блюда Омлет натуральный (Зима-Горошек конс(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из квашеной капусты	2 870 Неделя: 2 Вес блюда 200 60 200 50 40 200 750	6 124 Белки 18 3 3 4	7 105 Пищевые веществ Жиры 22 4 26	9 365 День: за Углеводы 3 5 25 24 16	131 3129 четверг Энерге- тическая 302 33 146 117 79 94 771	(лист 11) № рецептуры 210,02 382,02 338,05
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак Итого за Завтр	н для Основных 12-18 Наименование блюда Омлет натуральный (Зима-Горошек конс(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из квашеной капусты Суп картофельный с фасолью с	2 870 Неделя: 2 Вес блюда 200 60 200 50 40 200 750 100 250	6 124 Белки 18 3 3 4 28	7 105 Пищевые веществ Жиры 22 4 26	9 365 День: за Углеводы 3 5 25 24 16 73	131 3129 Четверг Энерге- тическая 302 33 146 117 79 94 771	(лист 11) № рецептуры 210,02 382,02 338,05 47,02 102,08
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак Итого за Завтр	н для Основных 12-18 Наименование блюда Омлет натуральный (Зима- Горошек конс(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из квашеной капусты Суп картофельный с фасолью с Рыба запечёная (порционно)	2 870 Неделя: 2 Вес блюда 200 60 200 50 40 200 750 100 250 100	6 124 Белки 18 3 3 4 28 2 7	7 105 Пищевые веществ Жиры 22 4 26 5 9	9 365 День: за Углеводы 3 5 25 24 16 73	131 3129 Четверг Энерге- тическая 302 33 146 117 79 94 771 88 252 162	(лист 11) № рецептуры 210,02 382,02 338,05 47,02 102,08 232,04
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак Итого за Завтр	н для Основных 12-18 Наименование блюда Омлет натуральный (Зима- Горошек конс(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из квашеной капусты Суп картофельный с фасолью с Рыба запечёная (порционно) Картофельное пюре (Зима-	2 870 Неделя: 2 Вес блюда 200 60 200 50 40 200 750 100 250 100 180	6 124 Белки 18 3 3 4 28	7 105 Пищевые веществ Жиры 22 4 26	9 365 День: за Углеводы 3 5 25 24 16 73 8 12 5 31	131 3129 Четверг Энерге- тическая 302 33 146 117 79 94 771 88 252 162 181	(лист 11) № рецептуры 210,02 382,02 338,05 47,02 102,08 232,04 128,02
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак Итого за Завтр	н для Основных 12-18 Наименование блюда Омлет натуральный (Зима-Горошек конс(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из квашеной капусты Суп картофельный с фасолью с Рыба запечёная (порционно) Картофельное пюре (Зима- Кисель (Зима-Весна)	2 870 Неделя: 2 Вес блюда 200 60 200 50 40 200 750 100 250 100 180 200	6 124 Белки 18 3 3 4 28 2 7 17 5	7 105 Пищевые веществ Жиры 22 4 26 5 9	9 365 День: за Углеводы 3 5 25 24 16 73 8 12 5 31 32	131 3129 Четверг Энерге- тическая 302 33 146 117 79 94 771 88 252 162 181 130	(лист 11) № рецептуры 210,02 382,02 338,05 47,02 102,08 232,04
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак Итого за Завтр	н для Основных 12-18 Наименование блюда Омлет натуральный (Зима-Горошек конс(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из квашеной капусты Суп картофельный с фасолью с Рыба запечёная (порционно) Картофельное пюре (Зима-Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-	2 870 Неделя: 2 Вес блюда 200 60 200 50 40 200 750 100 250 100 180 200 50	6 124 Белки 18 3 3 4 28 2 7	7 105 Пищевые веществ Жиры 22 4 26 5 9	9 365 День: за Углеводы 3 5 25 24 16 73 8 12 5 31 32 24	131 3129 Четверг Энерге- тическая 302 33 146 117 79 94 771 88 252 162 181 130 117	(лист 11) № рецептуры 210,02 382,02 338,05 47,02 102,08 232,04 128,02
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак Итого за Завтр	н для Основных 12-18 Наименование блюда Омлет натуральный (Зима-Горошек конс(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из квашеной капусты Суп картофельный с фасолью с Рыба запечёная (порционно) Картофельное пюре (Зима- Кисель (Зима-Весна)	2 870 Hеделя: 2 Вес блюда 200 60 200 50 40 200 750 100 250 100 180 200 50 40	6 124 Белки 18 3 3 4 28 2 7 17 5	7 105 Пищевые веществ Жиры 22 4 26 5 9 8 4	9 365 День: за Углеводы 3 5 25 24 16 73 8 12 5 31 32 24 16	131 3129 Четверг Энерге- тическая 302 33 146 117 79 94 771 88 252 162 181 130 117 79	(лист 11) № рецептуры 210,02 382,02 338,05 47,02 102,08 232,04 128,02
Рацион: Рацион Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Обед	н для Основных 12-18 Наименование блюда Омлет натуральный (Зима-Горошек конс(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из квашеной капусты Суп картофельный с фасолью с Рыба запечёная (порционно) Картофельное пюре (Зима-Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-	2 870 Неделя: 2 Вес блюда 200 60 200 50 40 200 750 100 250 100 180 200 50	6 124 Велки 18 3 3 4 28 2 7 17 5	7 105 Пищевые веществ Жиры 22 4 26 5 9	9 365 День: за Углеводы 3 5 25 24 16 73 8 12 5 31 32 24	131 3129 Четверг Энерге- тическая 302 33 146 117 79 94 771 88 252 162 181 130 117	(лист 11) № рецептуры 210,02 382,02 338,05 47,02 102,08 232,04 128,02
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Обед	н для Основных 12-18 Наименование блюда Омлет натуральный (Зима-Горошек конс(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из квашеной капусты Суп картофельный с фасолью с Рыба запечёная (порционно) Картофельное пюре (Зима-Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-	2 870 Hеделя: 2 Вес блюда 200 60 200 50 40 200 750 100 250 100 180 200 50 40	6 124 Велки 18 3 3 4 28 2 7 17 5 4 35	7 105 Пищевые веществ Жиры 22 4 26 5 9 8 4	9 365 День: за Углеводы 3 5 25 24 16 73 8 12 5 31 32 24 16 128	131 3129 Четверг Энерге- тическая 302 33 146 117 79 94 771 88 252 162 181 130 117 79	(лист 11) № рецептуры 210,02 382,02 338,05 47,02 102,08 232,04 128,02
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник	н для Основных 12-18 Наименование блюда Омлет натуральный (Зима-Горошек конс(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из квашеной капусты Суп картофельный с фасолью с Рыба запечёная (порционно) Картофельное пюре (Зима- Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Кефир (Зима-Весна) Пряник (Зима-Весна)	2 870 Hеделя: 2 Вес блюда 200 60 200 50 40 200 750 100 250 100 180 200 50 40 920 200 150	6 124 Велки 18 3 3 4 28 2 7 17 5 4 35	7 105 Пищевые веществ Жиры 22 4 26 5 9 8 4	9 365 День: за Углеводы 3 5 25 24 16 73 8 12 5 31 32 24 16 128	131 3129 Четверг Энерге- тическая 302 33 146 117 79 94 771 88 252 162 181 130 117 79 1009	(лист 11) № рецептуры 210,02 382,02 338,05 47,02 102,08 232,04 128,02 359,02
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник	н для Основных 12-18 Наименование блюда Омлет натуральный (Зима-Горошек конс(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из квашеной капусты Суп картофельный с фасолью с Рыба запечёная (порционно) Картофельное пюре (Зима- Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Кефир (Зима-Весна) Пряник (Зима-Весна)	2 870 Hеделя: 2 Вес блюда 200 60 200 50 40 200 750 100 250 100 180 200 50 40 920	6 124 Велки 18 3 3 4 28 2 7 17 5 4 35	7 105 Пищевые веществ Жиры 22 4 26 5 9 8 4	9 365 День: за Углеводы 3 5 25 24 16 73 8 12 5 31 32 24 16 128	131 3129 Четверг Энерге- тическая 302 33 146 117 79 94 771 88 252 162 181 130 117 79 1009	(лист 11) № рецептуры 210,02 382,02 338,05 47,02 102,08 232,04 128,02 359,02
Рацион: Рацион Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник	н для Основных 12-18 Наименование блюда Омлет натуральный (Зима-Горошек конс(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из квашеной капусты Суп картофельный с фасолью с Рыба запечёная (порционно) Картофельное пюре (Зима- Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Кефир (Зима-Весна) Пряник (Зима-Весна)	2 870	6 124 Велки 18 3 3 4 28 2 7 17 5 4 35 6 12 18	7 105 Пищевые веществ Жиры 22 4 26 5 9 8 4	9 365 День: за Углеводы 3 5 25 24 16 73 8 12 5 31 32 24 16 128	131 3129 Четверг Энерге- тическая 302 33 146 117 79 94 771 88 252 162 181 130 117 79 1009	(лист 11) № рецептуры 210,02 382,02 338,05 47,02 102,08 232,04 128,02 359,02 386,06
Рацион: Рацион Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник	н для Основных 12-18 Наименование блюда Омлет натуральный (Зима-Горошек конс(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из квашеной капусты Суп картофельный с фасолью с Рыба запечёная (порционно) Картофельное пюре (Зима- Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Кефир (Зима-Весна) Пряник (Зима-Весна) ник	2 870	6 124 Велки 18 3 3 4 28 2 7 17 5 4 35 6 12 18	7 105 Пищевые веществ Жиры 22 4 26 5 9 8 4	9 365 День: за Углеводы 3 5 25 24 16	131 3129 Четверг Энерге- тическая 302 33 146 117 79 94 771 88 252 162 181 130 117 79 1009	(лист 11) № рецептуры 210,02 382,02 338,05 47,02 102,08 232,04 128,02 359,02 386,06
Рацион: Рацион Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник	н для Основных 12-18 Наименование блюда Омлет натуральный (Зима-Горошек конс(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из квашеной капусты Суп картофельный с фасолью с Рыба запечёная (порционно) Картофельное пюре (Зима- Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Кефир (Зима-Весна) Пряник (Зима-Весна) Пряник (Зима-Весна) ник Рагу из курицы (Зима-Весна) Соленые (огурцы) (Зима-	2 870	6 124 Велки 18 3 3 4 28 2 7 17 5 4 35 6 12 18	7 105 Пищевые веществ Жиры 22 4 26 5 9 8 4	9 365 День: за Углеводы 3 5 25 24 16	131 3129 Четверг Энерге- тическая 302 33 146 117 79 94 771 88 252 162 181 130 117 79 1009 131 437 568	(лист 11) № рецептуры 210,02 382,02 338,05 47,02 102,08 232,04 128,02 359,02 386,06
Итого за день Рацион: Рацио Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник	н для Основных 12-18 Наименование блюда Омлет натуральный (Зима-Горошек конс(порционно) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из квашеной капусты Суп картофельный с фасолью с Рыба запечёная (порционно) Картофельное пюре (Зима- Кисель (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Кефир (Зима-Весна) Пряник (Зима-Весна) ник	2 870	6 124 Велки 18 3 3 4 28 2 7 17 5 4 35 6 12 18	7 105 Пищевые веществ Жиры 22 4 26 5 9 8 4	9 365 День: за Углеводы 3 5 25 24 16	131 3129 Четверг Энерге- тическая 302 33 146 117 79 94 771 88 252 162 181 130 117 79 1009	(лист 11) № рецептуры 210,02 382,02 338,05 47,02 102,08 232,04 128,02 359,02 386,06

				T			T
Итого за Ужин		640	23	17	86	616	
2й Ужин	M (0	000			1 0	400	005.00
Ітого за 2й Ужі	Молоко кипяченое(Зима-	200 200	6 6	6	9	120 120	385,02
	1H		110	_	-	3084	
1того за день		2 860	110	103	355	3004	(лист 1
Рашион: Рашио	н для Основных 12-18	Неделя:	2		Пень.	пятница	(JINCI I
				Тищевые вещест		Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак		L.	20,110.	7101,021	утлеведа.	I.	1 ' '
	Каша рисовая жидкая молочная	200	5	10	32	260	182,08
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,02
	Чай с молоком (Зима-Весна)	200	1	2	15	80	378,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200				94	338,05
<mark>1того за Завт</mark> ра	ак	710	12	20	92	737	
Обед							
	Сельдь с луком (Зима-Весна)	100	14	12	1	167	76,02
	Щи из квашеной капусты с	250	6	16	27	278	92,02
	Поджарка из говядины (Зима-	100	30	14	7	189	251,02
	Макароны отварные с маслом	180	7	6	45	262	203,02
	Напиток из плодов шиповника	200		ļ	25	117	388,02
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	70	6	ļ	34	164	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Обед		940	63	48	155	1256	1
Полдник	Ma (2	000				400	205.22
	Молоко кипяченое(Зима-	200	6 12	6	9	120	385,02
<u>.</u>	Пряник (Зима-Весна)	150 350	18	21 27	50	437	
<u>Итого за Полд⊦</u> ∕жин	јик <u> </u> Т	350	18	21	59	557	<u> </u>
/жин	Котлеты рубленные из кур	100	13	16	7	221	294,02
	Макароны отварные с маслом	180	13 	6	45	262	203,02
	Икра из баклажанов (Зима-	100	2	6	7	89	72,02
	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6	-	34	165	302,02
	Хлеб ржано-пшеничный	40	<u> </u>		16	79	
Итого за Ужин	устве риале пшети швиг	690	31	32	134	962	
2й Ужин	l '	000	<u> </u>	<u> </u>		002	<u> </u>
	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,06
1 того за 2й Ужі	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	200	6	7	9	131	
Итого за день		2 890	130	134	449	3643	
							(лист 1
Рацион: Рацио		Неделя:	2		День:	суббота	
	н для Основных 12-18	педеля.					
ттрием пинни				Лищевые вещест	ва	Энерге-	Nº
Прием пищи	н для Основных 12-18 Наименование блюда	Вес блюда		Тищевые вещест Жиры			№ рецептуры
<u> </u>		Вес блюда	Г Белки	Жиры	ва Углеводы	Энерге- тическая	рецептуры
<u> </u>	Наименование блюда Каша овсяная жидкая молочная	Вес блюда 210	Г Белки 8	Жиры	ва	Энерге- тическая 308	рецептуры 182,02
<u> </u>	Наименование блюда Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна)	Вес блюда - 210 20	Белки 8 5	Жиры 14 5	ва Углеводы 35	Энерге- тическая 308 70	рецептуры 182,02 15,02
<u> </u>	Наименование блюда Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна)	Вес блюда 210 20 200	Белки 8 5 3	Жиры	ва Углеводы 35 25	Энерге- тическая 308 70 146	рецептуры 182,02
<u> </u>	Наименование блюда Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима-	Вес блюда 210 20 200 60	Белки 8 5	Жиры 14 5	ва Углеводы 35 25 29	Энерге- тическая 308 70 146 141	рецептуры 182,02 15,02
<u>'</u>	Наименование блюда Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный	210 20 200 60 40	Белки 8 5 3	Жиры 14 5	ва Углеводы 35 25	Энерге- тическая 308 70 146 141 79	рецептуры 182,02 15,02 382,02
Завтрак	Наименование блюда Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна)	210 20 200 60 40 200	Белки 8 5 3 5	Жиры 14 5 4	ва Углеводы 35 25 29 16	Энерге- тическая 308 70 146 141 79 94	рецептуры 182,02 15,02
Завтрак Завтрак Итого за Завтра	Наименование блюда Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна)	210 20 200 60 40	Белки 8 5 3	Жиры 14 5	ва Углеводы 35 25 29	Энерге- тическая 308 70 146 141 79	рецептуры 182,02 15,02 382,02
Завтрак Завтрак Итого за Завтра	Наименование блюда Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак	210 20 200 60 40 200 730	Белки 8 5 3 5	Жиры 14 5 4 23	ва Углеводы 35 25 29 16	Энерге- тическая 308 70 146 141 79 94 838	рецептуры 182,02 15,02 382,02 338,05
Завтрак Завтрак Итого за Завтра	Наименование блюда Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с	Вес блюда 210 20 200 60 40 200 730	Белки 8 5 3 5 21	Жиры 14 5 4 23	за Углеводы 35 25 29 16 105	Энерге- тическая 308 70 146 141 79 94 838	рецептуры 182,02 15,02 382,02 338,05
Завтрак Завтрак Итого за Завтра	Наименование блюда Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со	Вес блюда 210 20 200 60 40 200 730 100 250	Белки 8 5 3 5 21 1 3	Жиры 14 5 4 23 5 7	за Углеводы 35 25 29 16 105	Энергетическая 308 70 146 141 79 94 838 62 141	рецептуры 182,02 15,02 382,02 338,05 21,03 83,06
Завтрак Завтрак Итого за Завтра	Наименование блюда Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Гуляш из отварной говядины	Вес блюда 210 20 200 60 40 200 730 100 250 100	Белки 8 5 3 5 21 1 3 15	Жиры 14 5 4 23 5 7 16	за Углеводы 35 25 29 16 105 3 18 3	Энергетическая 308 70 146 141 79 94 838 62 141 215	рецептуры 182,02 15,02 382,02 338,05 21,03 83,06 246,02
Завтрак Завтрак Итого за Завтра	Наименование блюда Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Гуляш из отварной говядины Каша гречневая рассыпчатая	Вес блюда 210 20 200 60 40 200 730 100 250 100 180	Белки 8 5 3 5 21 1 3	Жиры 14 5 4 23 5 7	за Углеводы 35 25 29 16 105 3 18 3 46	Энергетическая 308 70 146 141 79 94 838 62 141 215 282	рецептуры 182,02 15,02 382,02 338,05 21,03 83,06 246,02 171,02
Завтрак Завтрак Итого за Завтра	Наименование блюда Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Гуляш из отварной говядины Каша гречневая рассыпчатая Кисель (Зима-Весна)	Вес блюда 210 20 200 60 40 200 730 100 250 100 180 200	Белки 8 5 3 5 21 1 3 15	Жиры 14 5 4 23 5 7 16	за Углеводы 35 25 29 16 105 3 18 3 46 32	Энергетическая 308 70 146 141 79 94 838 62 141 215 282 130	рецептуры 182,02 15,02 382,02 338,05 21,03 83,06 246,02
Завтрак Завтрак Итого за Завтр	Наименование блюда Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб 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-	Вес блюда 210 20 200 60 40 200 730 100 250 100 180 200 70	Белки 8 5 3 5 21 1 3 15	Жиры 14 5 4 23 5 7 16	за Углеводы 35 25 29 16 105 3 18 3 46 32 34	Энергетическая 308 70 146 141 79 94 838 62 141 215 282 130 165	рецептуры 182,02 15,02 382,02 338,05 21,03 83,06 246,02 171,02
Завтрак Итого за Завтра Обед	Наименование блюда Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный Яблоки (Зима-Весна) ак Салат из соленых огурцов с Борщ с картофелем, со Гуляш из отварной говядины Каша гречневая рассыпчатая Кисель (Зима-Весна)	Вес блюда 210 20 200 60 40 200 730 100 250 100 180 200 70 40	Велки 8 5 3 5 21 1 3 15 10	Жиры 14 5 4 23 5 7 16 6	за Углеводы 35 25 29 16 105 3 18 3 46 32 34	Энергетическая 308 70 146 141 79 94 838 62 141 215 282 130 165 79	рецептуры 182,02 15,02 382,02 338,05 21,03 83,06 246,02 171,02
Завтрак Итого за Завтра Обед Итого за Обед	Наименование блюда Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб 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-	Вес блюда 210 20 200 60 40 200 730 100 250 100 180 200 70	Белки 8 5 3 5 21 1 3 15	Жиры 14 5 4 23 5 7 16	за Углеводы 35 25 29 16 105 3 18 3 46 32 34	Энергетическая 308 70 146 141 79 94 838 62 141 215 282 130 165	рецептуры 182,02 15,02 382,02 338,05 21,03 83,06 246,02 171,02
Завтрак Итого за Завтр Обед Итого за Обед	Наименование блюда Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный 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- Хлеб ржано-пшеничный	Вес блюда 210 20 200 60 40 200 730 100 250 100 180 200 70 40 940	Велки 8 5 3 5 21 1 3 15 10 6	Жиры 14 5 4 23 5 7 16 6	з 35 25 29 16 105 3 18 3 46 32 34 16 152	Энергетическая 308 70 146 141 79 94 838 62 141 215 282 130 165 79 1074	рецептуры 182,02 15,02 382,02 338,05 21,03 83,06 246,02 171,02 359,02
Завтрак Итого за Завтр Обед Итого за Обед	Наименование блюда Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный 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- Хлеб ржано-пшеничный Кефир (Зима-Весна)	Вес блюда 210 20 200 60 40 200 730 100 250 100 180 200 70 40 940	Велки 8 5 3 5 21 1 3 15 10 6 35	Жиры 14 5 4 23 5 7 16 6 34	за Углеводы 35 25 29 16 105 3 18 3 46 32 34 16 152	Энергетическая 308 70 146 141 79 94 838 62 141 215 282 130 165 79 1074	рецептуры 182,02 15,02 382,02 338,05 21,03 83,06 246,02 171,02 359,02
У Завтрак Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник	Наименование блюда Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный 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- Хлеб ржано-пшеничный Кефир (Зима-Весна) Сырники из творога (Зима-	Вес блюда 210 20 200 60 40 200 730 100 250 100 180 200 70 40 940 200 150	Велки 8 5 3 5 21 1 3 15 10 6 35	Жиры 14 5 4 23 5 7 16 6 34 7 18	за Углеводы 35 25 29 16 105 3 18 3 46 32 34 16 152	Энергетическая 308 70 146 141 79 94 838 62 141 215 282 130 165 79 1074	рецептуры 182,02 15,02 382,02 338,05 21,03 83,06 246,02 171,02 359,02
Завтрак Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник	Наименование блюда Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный 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- Хлеб ржано-пшеничный Кефир (Зима-Весна) Сырники из творога (Зима-	Вес блюда 210 20 200 60 40 200 730 100 250 100 180 200 70 40 940	Велки 8 5 3 5 21 1 3 15 10 6 35	Жиры 14 5 4 23 5 7 16 6 34	за Углеводы 35 25 29 16 105 3 18 3 46 32 34 16 152	Энергетическая 308 70 146 141 79 94 838 62 141 215 282 130 165 79 1074	рецептуры 182,02 15,02 382,02 338,05 21,03 83,06 246,02 171,02 359,02
Завтрак Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник	Наименование блюда Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб 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- Хлеб ржано-пшеничный Кефир (Зима-Весна) Сырники из творога (Зима-	Вес блюда 210 20 200 60 40 200 730 100 250 100 180 200 70 40 940 200 150 350	Велки 8 5 3 5 21 1 3 15 10 6 35 6 22 28	Жиры 14 5 4 23 5 7 16 6 34 7 18 25	за Углеводы 35 25 29 16 105 3 18 3 46 32 34 16 152	Энергетическая 308 70 146 141 79 94 838 62 141 215 282 130 165 79 1074 131 344 475	рецептуры 182,02 15,02 382,02 338,05 21,03 83,06 246,02 171,02 359,02 386,06 219,04
Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Обед Итого за Обед Полдник Итого за Полдн	Наименование блюда Каша овсяная жидкая молочная Сыр (порциями) (Зима-Весна) Какао с молоком (Зима-Весна) Хлеб пшеничный (Зима- Хлеб ржано-пшеничный 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- Хлеб ржано-пшеничный Кефир (Зима-Весна) Сырники из творога (Зима-	Вес блюда 210 20 200 60 40 200 730 100 250 100 180 200 70 40 940 200 150	Велки 8 5 3 5 21 1 3 15 10 6 35	Жиры 14 5 4 23 5 7 16 6 34 7 18	за Углеводы 35 25 29 16 105 3 18 3 46 32 34 16 152	Энергетическая 308 70 146 141 79 94 838 62 141 215 282 130 165 79 1074	рецептуры 182,02 15,02 382,02 338,05 21,03 83,06 246,02 171,02 359,02

	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	70	6		34	164	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Ужин		690	32	12	107	745	
2й Ужин	-						
•	Молоко кипяченое (Зима-	200	6	6	9	120	385,02
Итого за 2й Ужи	1H	200	6	6	9	120	
Итого за день		2 910	122	100	404	3252	

(лист 14)

			_		_		(лист 14)
Рацион: Рацио	н для Основных 12-18	Неделя:		_		: воскресенье	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещест		Энерге-	Nº
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак					1		
	Каша манная жидкая молочная	200	6	9	33	240	181,02
	Масло сливочное(порционно)	10	1	8		83	14,02
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			13	52	376,06
	Хлеб пшеничный (Зима-	60	5		29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
	Яблоки (Зима-Весна)	200				94	338,05
Итого за Завтр	ак	710	12	17	91	689	
Обед							
- 	Икра из баклажанов с луком	100	2	17	6	183	
	Суп крестьянский (Зима-	250	5	7	32	211	98,02
	Котлеты из говядины (Зима-	100	16	19	13	289	271,02
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4	7	46	166	171,1
	Компот из смеси сухофруктов	200			29	120	349,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Обед	<u> </u>	940	33	50	176	1213	
Полдник					•		•
	Молоко кипяченое (Зима-	200	6	6	9	120	385,02
	Булочка "Домашняя" (Зима-	150	10	12	70	429	424,05
Итого за Полді	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	350	16	18	79	549	,
Ужин			<u> </u>				<u>.</u>
•	Азу из курицы (Зима-Весна)	250	14	14	28	296	259.08
	Соленье (капуста кваш) (Зима-	100	2		3	23	70.03
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный (Зима-	70	6		34	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	40			16	79	
Итого за Ужин		660	26	18	87	639	
2й Ужин	1				<u> </u>	000	
1	Кефир (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386.06
Итого за 2й Уж		200	6	7	9	131	000,00
Итого за день		2 860	93	110	442	3221	
Итого за перис	од	40 500	1620	1513	5722	45785	
Среднее значе			115,7	108,1	408.7	3270,4	
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		, .	, .	, .		