СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
« »	« <u>»</u>

Примерное 12-дневное безмолочное меню для детей 12 лет и старше, обучающихся в общеобразовательных организациях,

(всесезонное, двухразовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Сборник технологических карт (для питания детей). Часть III. Екатеринбург, 2018.

МЕНЮ для детей 12 лет и старше безмолочное

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак	1				
8/4	Каша геркулесовая безмолочная с соком, раст.маслом и отрубями	250	6,2	8,1	45,2	272,5
2/1	Горошек зеленый с яйцом	100	5,0	7,5	9,0	115,3
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Итого за 'Завтрак'	740	16,3	16,7	109,3	631,6
	Обед					
36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	100	1,1	6,0	12,0	101,5
9/2	Рассольник	250	1,7	4,7	13,2	99,3
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	15,7	5,4	221,2
1/3	Картофель отварной	180	3,5	4,0	28,6	162,6
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Итого за 'Обед'	910	27,4	31,2	115,8	841,0
	Итого за день		43,7	47,9	225,1	1472,6
	2 день Завтрак	L				
28/3	Икра из кабачков	100	5,1	0,3	67,6	253,5
48/8	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	180	11,0	11,6	11,5	192,6
8/11	Соус красный с луком и огурцами	50	0,5	2,3	3,6	36,1
_	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
34/10	Напиток из цикория	200	0,0	0,0	10,0	38,0
-	Печенье	20	1,5	2,0	15,3	84,5
	Итого за 'Завтрак'	620	22,7	16,8	139,4	752,3
	Обед	1				
26/1	Салат из морской капусты с соленым	100	0,9	6,0	2,8	67,6
	огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом					
2/2	Борщ (безмолочное меню)	250	1,8	4,6	10,9	87,6
29/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с	100	11,6	12,8	9,4	195,4
	картофелем и отрубями					
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,4	4,8	41,4	233,7
	Соус томатный	30	0,4	1,1	2,4	21,1
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
- 27/10	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	74,3
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Итого за 'Обед'	1060	27,0	30,6	136,2	908,2
	Итого за день		49,8	47,4	275,6	1660,5

Номер	Прием пищи, наименование изделий	Выход,	Белки, г	Жиры, г	Угле-	ЭЦ,	
рец.	(блюд)	Γ	Белки, г	жиры, т	воды, г	ккал	
	3 день						
15/4	Завтрак	1250		6.1	20.0	100.1	
17/4	Каша безмолочная ассорти (рис, пшено) с маслом растит и отрубями	250	3,1	6,1	28,9	180,1	
41/1	Салат из отварного картофеля с	120	1,7	7,4	12,4	121,2	
	соленым огурцом, репчатым луком и		,	,	,	,	
	растительным маслом			0.0		44.	
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0	
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0	
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8	
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4	
	Итого за 'Завтрак'	770	10,6	14,7	101,0	567,4	
	Обед						
18/1	Салат из моркови с изюмом и	100	1,3	6,0	21,3	136,0	
35/2	растительным маслом	250	9,9	5,6	16,3	153,5	
33/2	Уха с крупой перловой (безлактозное меню)	230	9,9	3,0	10,3	133,3	
3/9	Рагу из мяса кур	250	22,1	23,5	26,7	404,0	
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0	
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0	
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6	
	Итого за 'Обед'	880	39,6	35,8	123,3	951,1	
					•		
	Итого за день 4 день		50,2	50,5	224,3	1518,5	
	Итого за день 4 день		50,2	50,5	224,3	1518,5	
15/4	Итого за день	250	50,2 5,1	5,1	39,1		
	Итого за день 4 день Завтрак Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями		5,1	5,1	39,1	214,8	
1/6	Итого за день 4 день Завтрак Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями Яйцо отварное	40	5,1	5,1	39,1	214,8	
	Итого за день 4 день Завтрак Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями		5,1	5,1	39,1	214,8	
1/6	Итого за день 4 день Завтрак Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями Яйцо отварное	40	5,1	5,1	39,1	214,8 62,8 107,5	
1/6 23/3	Итого за день 4 день Завтрак Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями Яйцо отварное Свекла, тушенная с яблоками	40	5,1 5,1 1,3	5,1 4,6 6,2	39,1 0,3 12,8	214,8 62,8 107,5 112,0	
1/6 23/3	Итого за день 4 день Завтрак Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями Яйцо отварное Свекла, тушенная с яблоками Хлеб пшеничный	40 100 50	5,1 5,1 1,3 3,3	5,1 4,6 6,2 0,3	39,1 0,3 12,8 23,5	214,8 62,8 107,5 112,0 58,0	
1/6 23/3	Итого за день 4 день Завтрак Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями Яйцо отварное Свекла, тушенная с яблоками Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 100 50 30	5,1 5,1 1,3 3,3 2,0	5,1 4,6 6,2 0,3 0,4	39,1 0,3 12,8 23,5 12,5	214,8 62,8 107,5 112,0 58,0 40,9	
1/6 23/3 - -	4 день Завтрак Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями Яйцо отварное Свекла, тушенная с яблоками Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты	40 100 50 30 120	5,1 5,1 1,3 3,3 2,0 0,3	5,1 4,6 6,2 0,3 0,4 0,3	39,1 0,3 12,8 23,5 12,5 9,7	214,8 62,8 107,5 112,0 58,0 40,9 39,6	
1/6 23/3 - -	4 день 3автрак Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями Яйцо отварное Свекла, тушенная с яблоками Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты Чай с лимоном	40 100 50 30 120 200/5	5,1 5,1 1,3 3,3 2,0 0,3 0,1	5,1 4,6 6,2 0,3 0,4 0,3 0,0	39,1 0,3 12,8 23,5 12,5 9,7 10,1	214,8 62,8 107,5 112,0 58,0 40,9 39,6	
1/6 23/3 - -	4 день Завтрак Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями Яйцо отварное Свекла, тушенная с яблоками Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты Чай с лимоном Итого за 'Завтрак' Обед Салат из отварного картофеля,	40 100 50 30 120 200/5	5,1 5,1 1,3 3,3 2,0 0,3 0,1	5,1 4,6 6,2 0,3 0,4 0,3 0,0	39,1 0,3 12,8 23,5 12,5 9,7 10,1	214,8 62,8 107,5 112,0 58,0 40,9 39,6 635,6	
1/6 23/3 - - - 29/10	4 день Завтрак Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями Яйцо отварное Свекла, тушенная с яблоками Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты Чай с лимоном Итого за 'Завтрак' Обед Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком,	40 100 50 30 120 200/5 795	5,1 5,1 1,3 3,3 2,0 0,3 0,1 17,2	5,1 4,6 6,2 0,3 0,4 0,3 0,0 16,9	39,1 0,3 12,8 23,5 12,5 9,7 10,1 108,0	214,8 62,8 107,5 112,0 58,0 40,9 39,6 635,6	
1/6 23/3 - - - 29/10 49/1	4 день Завтрак Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями Яйцо отварное Свекла, тушенная с яблоками Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты Чай с лимоном Итого за 'Завтрак' Обед Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	40 100 50 30 120 200/5 795	5,1 5,1 1,3 3,3 2,0 0,3 0,1 17,2	5,1 4,6 6,2 0,3 0,4 0,3 0,0 16,9	39,1 0,3 12,8 23,5 12,5 9,7 10,1 108,0	214,8 62,8 107,5 112,0 58,0 40,9 39,6 635,6	
1/6 23/3 - - - 29/10	4 день Завтрак Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями Яйцо отварное Свекла, тушенная с яблоками Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты Чай с лимоном Итого за 'Завтрак' Обед Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом Суп-лапша на курином бульоне	40 100 50 30 120 200/5 795	5,1 5,1 1,3 3,3 2,0 0,3 0,1 17,2	5,1 4,6 6,2 0,3 0,4 0,3 0,0 16,9	39,1 0,3 12,8 23,5 12,5 9,7 10,1 108,0	214,8 62,8 107,5 112,0 58,0 40,9 39,6 635,6	
1/6 23/3 - - 29/10 49/1	4 день Завтрак Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями Яйцо отварное Свекла, тушенная с яблоками Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты Чай с лимоном Итого за 'Завтрак' Обед Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	40 100 50 30 120 200/5 795	5,1 5,1 1,3 3,3 2,0 0,3 0,1 17,2 1,4	5,1 4,6 6,2 0,3 0,4 0,3 0,0 16,9 6,1	39,1 0,3 12,8 23,5 12,5 9,7 10,1 108,0 15,1 4,4	214,8 62,8 107,5 112,0 58,0 40,9 39,6 635,6	
1/6 23/3 - - 29/10 49/1	4 день Завтрак Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями Яйцо отварное Свекла, тушенная с яблоками Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты Чай с лимоном Итого за 'Завтрак' Обед Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом Суп-лапша на курином бульоне Колбаски из мяса говядины Капуста тушеная с фасолью	40 100 50 30 120 200/5 795 100 180	5,1 5,1 1,3 3,3 2,0 0,3 0,1 17,2 1,4 2,3 26,6 3,8	5,1 4,6 6,2 0,3 0,4 0,3 0,0 16,9	39,1 0,3 12,8 23,5 12,5 9,7 10,1 108,0	214,8 62,8 107,5 112,0 58,0 40,9 39,6 635,6 100,0	
1/6 23/3 - - 29/10 49/1	4 день Завтрак Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями Яйцо отварное Свекла, тушенная с яблоками Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты Чай с лимоном Итого за 'Завтрак' Обед Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом Суп-лапша на курином бульоне Колбаски из мяса говядины Капуста тушеная с фасолью Хлеб пшеничный	40 100 50 30 120 200/5 795 100 180 50	5,1 5,1 1,3 3,3 2,0 0,3 0,1 17,2 1,4	5,1 4,6 6,2 0,3 0,4 0,3 0,0 16,9 6,1	39,1 0,3 12,8 23,5 12,5 9,7 10,1 108,0 15,1 4,4 14,1 23,5	214,8 62,8 107,5 112,0 58,0 40,9 39,6 635,6 100,0	
1/6 23/3 - - 29/10 49/1 22/2 - 13/3	4 день Завтрак Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями Яйцо отварное Свекла, тушенная с яблоками Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты Чай с лимоном Итого за 'Завтрак' Обед Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом Суп-лапша на курином бульоне Колбаски из мяса говядины Капуста тушеная с фасолью	40 100 50 30 120 200/5 795 100 180	5,1 5,1 1,3 3,3 2,0 0,3 0,1 17,2 1,4 2,3 26,6 3,8	5,1 4,6 6,2 0,3 0,4 0,3 0,0 16,9 6,1 3,4 19,3 4,2	39,1 0,3 12,8 23,5 12,5 9,7 10,1 108,0 10,5	214,8 62,8 107,5 112,0 58,0 40,9 39,6 635,6 100,0 99,5 297,2 100,5 112,0	
1/6 23/3 - - 29/10 49/1 22/2 - 13/3	4 день Завтрак Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями Яйцо отварное Свекла, тушенная с яблоками Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты Чай с лимоном Итого за 'Завтрак' Обед Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом Суп-лапша на курином бульоне Колбаски из мяса говядины Капуста тушеная с фасолью Хлеб пшеничный	40 100 50 30 120 200/5 795 100 180 50	5,1 5,1 1,3 3,3 2,0 0,3 0,1 17,2 1,4 2,3 26,6 3,8 3,3	5,1 4,6 6,2 0,3 0,4 0,3 0,0 16,9 6,1 3,4 19,3 4,2 0,3	39,1 0,3 12,8 23,5 12,5 9,7 10,1 108,0 15,1 4,4 14,1 23,5	214,8 62,8 107,5 112,0 58,0 40,9 39,6 635,6 100,0 99,5 297,2 100,5 112,0 58,0	
1/6 23/3 - - 29/10 49/1 22/2 - 13/3 -	4 день Завтрак Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями Яйцо отварное Свекла, тушенная с яблоками Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты Чай с лимоном Итого за 'Завтрак' Обед Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом Суп-лапша на курином бульоне Колбаски из мяса говядины Капуста тушеная с фасолью Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 100 50 30 120 200/5 795 100 180 50 30	5,1 5,1 1,3 3,3 2,0 0,3 0,1 17,2 1,4 2,3 26,6 3,8 3,3 2,0	5,1 4,6 6,2 0,3 0,4 0,3 0,0 16,9 6,1 3,4 19,3 4,2 0,3 0,4	39,1 0,3 12,8 23,5 12,5 9,7 10,1 108,0 15,1 4,4 14,1 23,5 12,5	214,8 62,8 107,5 112,0 58,0 40,9 39,6 635,6 100,0 99,5 297,2 100,5 112,0 58,0 48,7	
1/6 23/3 - - 29/10 49/1 22/2 - 13/3 -	4 день Завтрак Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями Яйцо отварное Свекла, тушенная с яблоками Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты Чай с лимоном Итого за 'Завтрак' Обед Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом Суп-лапша на курином бульоне Колбаски из мяса говядины Капуста тушеная с фасолью Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Яблоки	40 100 50 30 120 200/5 795 100 180 50 30 100	5,1 5,1 1,3 3,3 2,0 0,3 0,1 17,2 1,4 2,3 26,6 3,8 3,3 2,0 0,4	5,1 4,6 6,2 0,3 0,4 0,3 0,0 16,9 6,1 3,4 19,3 4,2 0,3 0,4 0,4	39,1 0,3 12,8 23,5 12,5 9,7 10,1 108,0 10,5 15,1 4,4 14,1 23,5 12,5 11,6	214,8 62,8 107,5 112,0 58,0 40,9 39,6 635,6 100,0 99,5 297,2 100,5 112,0 58,0 48,7 94,3 910,1	

1.27 Бигичам (коглеты) из рыбы 100 17,0 5,9 8,0 153,2	Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход,	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
12/7 Биточки (коленты) из рыбы 100 17,0 5,9 8,0 153.2		5 день					
1/3 Картофель отпарной 180 3.5 4.0 28.6 162.6		Завтрак					
Масло подсолнечное 5	12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	17,0	5,9	8,0	153,2
- Хлеб ржаной 30 2,0 0,4 12,5 \$8.0 - Хлеб писинчный 50 3,3 0,3 23,5 112,0 Олед Нагорова С 100 1,4 6,1 10,4 101,0 Олед Вартиченный 50 3,3 0,3 23,5 112,0 Олед Вартиченный 50 3,3 0,3 23,5 112,0 Олед Вартиченный 50 3,3 0,3 23,5 112,0 Олед Вартиченный 50 3,3 0,3 23,5 563,2 Олед Вартиченный 50 3,4 5,5 563,2 Олед Вартиченный 50 3,4 5,5 22,9 151,3 1,9 Мясо кур отварное (порш., без кости) 100 19,9 14,5 0,3 211,2 48/3 Горошница с морковью 180 11,0 3,3 0,3 23,5 112,0 - Хлеб правничный 50 3,3 0,3 23,5 112,0 - Хлеб правничный 50 3,3 0,3 23,5 112,0 - Хлеб правничный 50 4,2 3,2 28,9 160,2 Напито ка пельенновый 200 0,2 0,0 22,0 84,9 Нгого за 'Обез' 960 45,4 33,3 154,1 1075,4 Нгого за 'Дез бартичен (котлеты) из жика говядины с крупой (рис' 960 45,4 3,6 0,1 3,6 0,1 33,0 3,6 0,1 33,0 3,6 0,1 33,0 3,6 0,1 33,0 3,0 3,6 0,1 33,0 3,0 3,0 3,0 3,0 3,0 3,0 3,0 3,0 3,	1/3	Картофель отварной	180	3,5	4,0	28,6	162,6
- Хлеб пшеничный 50 3,3 0,3 23,5 112,0 27/10 Чай 200 0,1 0,0 9,8 37,8 Итого за "Завтрак" 565 25,8 14,9 82,5 563,2 Обед 1/11 Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, регичатым луком и расгительным маслом 14/2 Сун картофельный с круной 250 3,4 5,5 22,9 151,3 1/9 Мясо кур отварное (порш, без кости) 100 19,9 14,5 0,3 211,2 48/3 Горошнина с морковью 180 11,0 3,3 33,7 196,9 - Хлеб ржаной 50 4,2 3,2 28,9 160,2 - Хлеб ржаной 50 4,4 3,3 3 154,1 1075,4 Итого за ′Обел' 960 45,4 33,3 154,1 1075,4 Итого за день 71,2 48,2 236,6 1638,6 6 день Завтрак 14/1 Салат из белокочанной капусты с отварной свеской, морковью 71,2 48,2 236,6 1638,6 6 день Завтрак 14/1 Салат из белокочанной капусты с отварной свеской, морковью яблоками и растительным маслом 18/8 Биточки (котлеты) из мяса товядины с круной (рис) 44,6 3 Mакаронные изделия отварные 180 6,4 3,6 40,9 220,7 - Масло сливочное 5 0,0 3,6 0,1 33,0 42,0 13,6 0,1 33,0 - Хлеб ржаной 30 2,0 0,4 12,5 88,0 - Чай с ликон 200/5 0,1 0,0 9,3 3,6 6,0 7,8 88,8 90,6 1 0,0 14,8 0,0 12,0 13,0 13,0 14,6 0,0 14,4 10,0 13,0 14,6 14,0 14,0 14,0 14,0 14,0 14,0 14,0 14,0		Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
14/1 Салат избелокиовения с куркумой 50 4,2 3,2 23,6 1638,6 14/1 Салат избелокиовний капусты с отпарной свехной, морковыю, яблоками и растительным маслом 100 1,3 6,0 7,8 86,8 14/1 Салат избелокочанной капусты с отпарной свехной (рис) 100 1,3 6,0 7,8 86,8 14/2 Суп картофельный с кругой 250 3,4 5,5 22,9 151,3 1/9 Мясо кур отварное (поры, без кости) 100 19,9 14,5 0,3 211,2 2 Хлеб ржаной 30 2,0 0,4 12,5 58,0 10/12 Слоба обыкновения с куркумой 50 4,2 3,2 28,9 160,2 14 Напиток апельсиновый 200 0,2 0,0 22,0 84,9 14 Напиток апельсиновый 200 0,2 0,0 22,0 84,9 14 Салат избелокочанной капусты с отпарной свехной, морковью, яблоками и растительным маслом 100 1,3 6,0 7,8 86,8 18/8 Биточки (котлеты) из мяса говядины с круной (рис) 46/3 Макаронные изделия отварные 180 6,4 3,6 40,9 220,7 - Маспо стиночное 5 0,0 3,6 0,1 33,0 - Хлеб ржаной 30 2,0 0,4 12,5 58,0 - Хлеб ржаной 30 2,0 0,4 12,5 58,0 - Чайс лимон 200/5 0,1 0,0 9,3 36,6 10 Овед 100 0,8 0,1 3,2 14,6 38/2 Суп крестынский с круной 250 2,2 5,2 15,2 112,7 1/3 Картофельное пюре (без молока) 150 2,6 4,1 21,3 31,2 1/3 Картофельное 5 0,0 4,4 0,0 39,6 - Хлеб ржаной 30 2,0 0,4 12,5 58,0 1/4/3 Картофельное пюре (без молока) 150 2,6 4,1 21,3 31,2 1/3 Картофельное пюре (без молока) 150 2,6 4,1 21,3 31,2 1/3 Картофельное пюре (без молока) 150 2,6 4,1 21,3 31,2 1/3 Картофельное пюре (без молока) 150 2,6 4,1 21,3 31,2 1/3 Картофельное пюре (без молока) 150 3,3 0,3 23,5 112,0 - Хлеб ржаной 30 2,0 0,4 12,5 58,0 13/12 Булочка ванильная 75 6,7 5,8 42,6 247,3 13/12 Булочка ванильная 75 6,7 5,8 42,6 64,5 13/12 Булочка ванильная 75 6,7 5,8 42,6 64	-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
Нтого за "Завтрак" 565 25,8 14,9 82,5 563,2	-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
14/1 Салат из отварного картофеля с соленым отурцом, репчатым луком и растительным маслом 14/2 Суп картофельный с крупой 250 3,4 5,5 22,9 151,3 179 Мако кур отварие (порц., без кости) 100 19,9 14,5 0,3 211,2 48/3 Горошпица с морковыю 180 11,0 3,3 33,7 196,9 - Хлеб ржаной 50 3,3 0,3 23,5 112,0 - Хлеб ржаной 50 4,2 3,2 28,9 160,2 10/12 Сдоба обыкновенная с куркумой 50 4,2 3,2 28,9 160,2 160/12 Сдоба обыкновенная с куркумой 50 4,2 3,2 28,9 160,2 160/12 Сдоба обыкновенная с куркумой 50 4,2 3,3 23,5 112,0 160/12 Сдоба обыкновенная с куркумой 50 4,2 3,3 28,9 160,2 160/14 16	27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
41/1 Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, регичатым луком и растительным маслом 14/2 Суп картофельный с крупой 250 3,4 5,5 22,9 151,3 1/9 Масо кур отварное (поры., без косты) 100 19,9 14,5 0,3 211,2 148/3 Горошница с морковью 180 111,0 3,3 33,7 196,9 - Хлеб пшеничный 50 3,3 0,3 23,5 112,0 - Хлеб ражаной 30 2,0 0,4 12,5 58,0 10/12 Сдоба обыкновенная с куркумой 50 4,2 3,2 28,9 160,2 10/12 Сдоба обыкновенная с куркумой 50 4,2 3,2 28,9 160,2 10/12 Сдоба обыкновенная с куркумой 50 4,2 3,3 354,1 1075,4 1075 a день 71,2 48,2 236,6 1638,		Итого за 'Завтрак'	565	25,8	14,9	82,5	563,2
14/2 Суп картофельный скрупой 250 3,4 5,5 22,9 151,3		Обед					
1/9 Мясо кур отварное (порц., без кости) 100 19,9 14,5 0,3 211,2	41/1	соленым огурцом, репчатым луком и	100	1,4	6,1	10,4	101,0
48/3 Горошница с морковью 180 11.0 3.3 33.7 196.9	14/2	*	250	3,4	5,5	22,9	151,3
- Хлеб пшеничный 50 3,3 0,3 23,5 112,0 - Хлеб ржаной 30 2,0 0,4 12,5 58,0 10/12 Сдоба обыкновенная с куркумой 50 4,2 3,2 28,9 160,2 Напиток апельсиновый 200 0,2 0,0 22,0 84,9 Итого за 'Обед' 960 45,4 33,3 154,1 1075,4 Итого за день 71,2 48,2 236,6 1638,6 6 день Завтрак 3 6,0 7,8 86,8 14/1 Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, ябокожи и растительным маслом 100 1,3 6,0 7,8 86,8 18/8 Быточки (коглатьы из мяса говядины с крупой (рис) 180 6,4 3,6 40,9 220,7 - Масаронные изделия отварные 180 6,4 3,6 40,9 220,7 - Хлеб ржаной 30 2,0 0,4 12,5 58,0 - Хл	1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	100	19,9	14,5	0,3	211,2
- Хлеб ржаной 30 2,0 0,4 12,5 58,0 10/12 Сдоба обыкновенная с куркумой 50 4,2 3,2 28,9 160,2 Напиток апельенновый 200 0,2 0,0 22,0 84,9 Итого за 'Обед' 960 45,4 33,3 154,1 1075,4 Нитого за день 71,2 48,2 236,6 1638,6 6 день Завтрак 3автрак 100 1,3 6,0 7,8 86,8 18/8 Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (рис) 100 14,8 12,4 6,0 194,4 46/3 Макаронные изделия отварные 180 6,4 3,6 40,9 220,7 - Масло сливочное 5 0,0 3,6 0,1 33,0 - Хлеб пшеничный 40 2,6 0,3 18,8 89,6 - Чай с лимон 200/5 0,1 0,0 9,3 36,6 - Чай с лимон <t< td=""><td>48/3</td><td>Горошница с морковью</td><td>180</td><td>11,0</td><td>3,3</td><td>33,7</td><td>196,9</td></t<>	48/3	Горошница с морковью	180	11,0	3,3	33,7	196,9
10/12 Сдоба обыкновенная с куркумой 50 4,2 3,2 28,9 160,2 Напиток апельсиновый 200 0,2 0,0 22,0 84,9 Итого за 'Обед' 960 45,4 33,3 154,1 1075,4 Итого за день 71,2 48,2 236,6 1638,6 6 день 3автрак	-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
Напиток апельсиновый 200 0,2 0,0 22,0 84,9 Итого за 'Обед' 960 45,4 33,3 154,1 1075,4 Итого за день 71,2 48,2 236,6 1638,6 6 день 3автрак	-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
Нтого за 'Обед' 960 45,4 33,3 154,1 1075,4 Итого за день 71,2 48,2 236,6 1638,6 6 день Завтрак 14/1 Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом 18/8 Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (рис) 46/3 Макаронные изделия отварные 180 6,4 3,6 40,9 220,7 - Масло сливочное 5 0,0 3,6 0,1 33,0 - Хлеб пшеничный 40 2,6 0,3 18,8 89,6 - Хлеб ржаной 30 2,0 0,4 12,5 58,0 - Чай с лимон 200/5 0,1 0,0 9,3 36,6 Итого за 'Завтрак' 660 27,2 26,2 95,4 719,1 Обед Обед Обед 250 2,2 5,2 15,2 112,7 4/3 Картофельное июре (без молока) 150 2,6 4,1 21,3 131,2 11/3 Капуста тушеная 50 1,2 1,0 5,8 33,7 Масло подсолнечное 5 0,0 4,4 0,0 39,6 - Хлеб пшеничный 50 3,3 0,3 23,5 112,0 - Хлеб ржаной 30 2,0 0,4 12,5 58,0 13/12 Булочка ванильная 75 6,7 5,8 42,6 247,3 37/10 Напиток из шиповника 200 0,2 0,1 14,6 55,7 Итого за 'Обед' 1010 42,4 38,8 138,7 1056,5	10/12	Сдоба обыкновенная с куркумой	50	4,2	3,2	28,9	160,2
Итого за день 71,2 48,2 236,6 1638,6 6 день Завтрак 14/1 Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом 100 1,3 6,0 7,8 86,8 18/8 Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (рис) 100 14,8 12,4 6,0 194,4 46/3 Макаронные изделия отварные 180 6,4 3,6 40,9 220,7 - Масло сливочное 5 0,0 3,6 0,1 33,0 - Хлеб пшеничный 40 2,6 0,3 18,8 89,6 - Хлеб ржаной 30 2,0 0,4 12,5 58,0 - Чай с лимон 200/5 0,1 0,0 9,3 36,6 Итого за 'Завтрак' 660 27,2 26,2 95,4 719,1 Обед Огуп крестьянский с крупой 250 2,2 5,2 15,2 112,7 (безмолочное меню) 100 23,5 17,5		Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	22,0	84,9
6 день Завтрак 14/1 Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом 18/8 Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (рис) 46/3 Макаронные изделия отварные 180 6,4 3,6 40,9 220,7 - Масло сливочное 5 0,0 3,6 0,1 33,0 - Хлеб пшеничный 40 2,6 0,3 18,8 89,6 - Хлеб ржаной 30 2,0 0,4 12,5 58,0 - Чай с лимон 200/5 0,1 0,0 9,3 36,6 Итого за 'Завтрак' 660 27,2 26,2 95,4 719,1 Обед Огурец свежий 100 0,8 0,1 3,2 14,6 38/2 Суп крестьянский с крупой 250 2,2 5,2 15,2 112,7 (безмолочное меню) 100 23,5 17,5 0,0 251,7 4/3 Картофельное шюре (без молока) 150 2,6 4,1 21,3 131,2 11/3 Капуста тушеная 50 1,2 1,0 5,8 33,7 Масло подсолнечное 5 0,0 4,4 0,0 39,6 - Хлеб ржаной 30 2,0 0,4 12,5 58,0 11/3 Капуста тушеная 50 1,2 1,0 5,8 33,7 Масло подсолнечное 5 0,0 4,4 0,0 39,6 - Хлеб ржаной 30 2,0 0,4 12,5 58,0 13/12 Булочка ванильная 75 6,7 5,8 42,6 247,3 37/10 Напиток из шиповника 200 0,2 0,1 14,6 55,7 Итого за 'Обед' 1010 42,4 38,8 138,7 1056,5		Итого за 'Обед'	960	45,4	33,3	154,1	1075,4
14/1 Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом 18/8 Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (рис) 18/4 12,4 6,0 194,4 18/8 12,4 6,0 194,4 18/9 1		Итого за день		71,2	48,2	236,6	1638,6
отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом 18/8 Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (рис) 46/3 Макаронные изделия отварные 180 6,4 3,6 40,9 220,7 - Масло сливочное 5 0,0 3,6 0,1 33,0 - Хлеб пшеничный 40 2,6 0,3 18,8 89,6 - Хлеб ржаной 30 2,0 0,4 12,5 58,0 - Чай с лимон 200/5 0,1 0,0 9,3 36,6 Итого за 'Завтрак' 660 27,2 26,2 95,4 719,1 Обед Огурец свежий 100 0,8 0,1 3,2 14,6 38/2 Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 9/8-1 Печень (безмолочное меню) 9/8-1 Печень (безмолочное меню) 100 23,5 17,5 0,0 251,7 4/3 Картофельное пюре (без молока) 150 2,6 4,1 21,3 131,2 11/3 Капуста тушеная 50 1,2 1,0 5,8 33,7 Масло подсолнечное 5 0,0 4,4 0,0 39,6 - Хлеб ржаной 30 2,0 0,4 12,5 58,0 13/12 Булочка ванильная 75 6,7 5,8 42,6 247,3 37/10 Напиток из шиповника 200 0,2 0,1 14,6 55,7 Итого за 'Обед' 1010 42,4 38,8 138,7 1056,5							
18/8 Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (рис) 14,8 12,4 6,0 194,4	14/1	отварной свеклой, морковью,	100	1,3	6,0	7,8	86,8
- Масло сливочное 5 0,0 3,6 0,1 33,0 - Хлеб пшеничный 40 2,6 0,3 18,8 89,6 - Хлеб ржаной 30 2,0 0,4 12,5 58,0 - Чай с лимон 200/5 0,1 0,0 9,3 36,6 Итого за 'Завтрак' 660 27,2 26,2 95,4 719,1 Обед Огурец свежий 100 0,8 0,1 3,2 14,6 38/2 Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 100 23,5 17,5 0,0 251,7 (безмолочное меню) 100 23,5 17,5 0,0 251,7 4/3 Картофельное пюре (без молока) 150 2,6 4,1 21,3 131,2 11/3 Капуста тушеная 50 1,2 1,0 5,8 33,7 Масло подсолнечное 5 0,0 4,4 0,0 39,6 - Хлеб пшеничный 50 3,3 0,3 23,5 112,0 - Хлеб ржаной 30 2,0 0,4 12,5 58,0 13/12 Булочка ванильная 75 6,7 5,8 42,6 247,3 37/10 Напиток из шиповника 200 0,2 0,1 14,6 55,7 Итого за 'Обед' 1010 42,4 38,8 138,7 1056,5		Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (рис)				·	
- Хлеб пшеничный 40 2,6 0,3 18,8 89,6 - Хлеб ржаной 30 2,0 0,4 12,5 58,0 - Чай с лимон 200/5 0,1 0,0 9,3 36,6 Итого за 'Завтрак' 660 27,2 26,2 95,4 719,1 Обед Огурец свежий 100 0,8 0,1 3,2 14,6 38/2 Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 100 23,5 17,5 0,0 251,7 4/3 Картофельное пюре (без молока) 150 2,6 4,1 21,3 131,2 11/3 Капуста тушеная 50 1,2 1,0 5,8 33,7 Масло подсолнечное 5 0,0 4,4 0,0 39,6 - Хлеб пшеничный 50 3,3 0,3 23,5 112,0 - Хлеб ржаной 30 2,0 0,4 12,5 58,0 13/12 Булочка ванильная 75 6,7 5,8 42,6 247,3 37/10 Напиток из шиповника 200 0,2 0,1 14,6 55,7 Итого за 'Обед' 1010 42,4 38,8 138,7 1056,5	46/3						
- Хлеб ржаной 30 2,0 0,4 12,5 58,0 - Чай с лимон 200/5 0,1 0,0 9,3 36,6 Итого за 'Завтрак' 660 27,2 26,2 95,4 719,1 Обед Огурец свежий 100 0,8 0,1 3,2 14,6 38/2 Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 250 2,2 5,2 15,2 112,7 (безмолочное меню) 100 23,5 17,5 0,0 251,7 4/3 Картофельное шоре (без молока) 150 2,6 4,1 21,3 131,2 11/3 Капуста тушеная 50 1,2 1,0 5,8 33,7 Масло подсолнечное 5 0,0 4,4 0,0 39,6 - Хлеб пшеничный 50 3,3 0,3 23,5 112,0 - Хлеб ржаной 30 2,0 0,4 12,5 58,0 13/12 Булочка ванильная 75 6,7 5,8 42,6 247,3 37/10 Напиток из шиповника 200 0,2 0,1 14,6 55,7 Итого за 'Обед' 1010 42,4 38,8 138,7 1056,5	-			-	-	-	
- Чай с лимон 200/5 0,1 0,0 9,3 36,6 Итого за 'Завтрак' 660 27,2 26,2 95,4 719,1 Обед Огурец свежий 100 0,8 0,1 3,2 14,6 38/2 Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 100 23,5 17,5 0,0 251,7 4/3 Картофельное пюре (без молока) 150 2,6 4,1 21,3 131,2 11/3 Капуста тушеная 50 1,2 1,0 5,8 33,7 Масло подсолнечное 5 0,0 4,4 0,0 39,6 - Хлеб пшеничный 50 3,3 0,3 23,5 112,0 - Хлеб ржаной 30 2,0 0,4 12,5 58,0 13/12 Булочка ванильная 75 6,7 5,8 42,6 247,3 37/10 Напиток из шиповника 200 0,2 0,1 14,6 55,7 Итого за 'Обед' 1010 42,4 38,8 138,7 1056,5	-					-	
Итого за 'Завтрак' 660 27,2 26,2 95,4 719,1 Обед 100 0,8 0,1 3,2 14,6 38/2 Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 250 2,2 5,2 15,2 112,7 9/8-1 Печень (безмолочное меню) 100 23,5 17,5 0,0 251,7 4/3 Картофельное пюре (без молока) 150 2,6 4,1 21,3 131,2 11/3 Капуста тушеная 50 1,2 1,0 5,8 33,7 Масло подсолнечное 5 0,0 4,4 0,0 39,6 - Хлеб пшеничный 50 3,3 0,3 23,5 112,0 - Хлеб ржаной 30 2,0 0,4 12,5 58,0 13/12 Булочка ванильная 75 6,7 5,8 42,6 247,3 37/10 Напиток из шиповника 200 0,2 0,1 14,6 55,7 Итого за 'Обед' 1010	-	-			-	-	
Обед Огурец свежий 100 0,8 0,1 3,2 14,6 38/2 Суп крестьянский с крупой 250 2,2 5,2 15,2 112,7 (безмолочное меню) 100 23,5 17,5 0,0 251,7 4/3 Картофельное пюре (без молока) 150 2,6 4,1 21,3 131,2 11/3 Капуста тушеная 50 1,2 1,0 5,8 33,7 Масло подсолнечное 5 0,0 4,4 0,0 39,6 - Хлеб пшеничный 50 3,3 0,3 23,5 112,0 - Хлеб ржаной 30 2,0 0,4 12,5 58,0 13/12 Булочка ванильная 75 6,7 5,8 42,6 247,3 37/10 Напиток из шиповника 200 0,2 0,1 14,6 55,7 Итого за 'Обед' 1010 42,4 38,8 138,7 1056,5	-				,		
Огурец свежий 100 0,8 0,1 3,2 14,6 38/2 Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 250 2,2 5,2 15,2 112,7 9/8-1 Печень (безмолочное меню) 100 23,5 17,5 0,0 251,7 4/3 Картофельное пюре (без молока) 150 2,6 4,1 21,3 131,2 11/3 Капуста тушеная 50 1,2 1,0 5,8 33,7 Масло подсолнечное 5 0,0 4,4 0,0 39,6 - Хлеб пшеничный 50 3,3 0,3 23,5 112,0 - Хлеб ржаной 30 2,0 0,4 12,5 58,0 13/12 Булочка ванильная 75 6,7 5,8 42,6 247,3 37/10 Напиток из шиповника 200 0,2 0,1 14,6 55,7 Итого за 'Обед' 1010 42,4 38,8 138,7 1056,5		•	660	27,2	26,2	95,4	719,1
38/2 Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 100 23,5 17,5 0,0 251,7			Tira	T			
(безмолочное меню) 100 23,5 17,5 0,0 251,7 4/3 Картофельное пюре (без молока) 150 2,6 4,1 21,3 131,2 11/3 Капуста тушеная 50 1,2 1,0 5,8 33,7 Масло подсолнечное 5 0,0 4,4 0,0 39,6 - Хлеб пшеничный 50 3,3 0,3 23,5 112,0 - Хлеб ржаной 30 2,0 0,4 12,5 58,0 13/12 Булочка ванильная 75 6,7 5,8 42,6 247,3 37/10 Напиток из шиповника 200 0,2 0,1 14,6 55,7 Итого за 'Обед' 1010 42,4 38,8 138,7 1056,5				· ·	-		
9/8-1 Печень (безмолочное меню) 100 23,5 17,5 0,0 251,7 4/3 Картофельное пюре (без молока) 150 2,6 4,1 21,3 131,2 11/3 Капуста тушеная 50 1,2 1,0 5,8 33,7 Масло подсолнечное 5 0,0 4,4 0,0 39,6 - Хлеб пшеничный 50 3,3 0,3 23,5 112,0 - Хлеб ржаной 30 2,0 0,4 12,5 58,0 13/12 Булочка ванильная 75 6,7 5,8 42,6 247,3 37/10 Напиток из шиповника 200 0,2 0,1 14,6 55,7 Итого за 'Обед' 1010 42,4 38,8 138,7 1056,5	38/2		250	2,2	5,2	15,2	112,7
4/3 Картофельное пюре (без молока) 150 2,6 4,1 21,3 131,2 11/3 Капуста тушеная 50 1,2 1,0 5,8 33,7 Масло подсолнечное 5 0,0 4,4 0,0 39,6 - Хлеб пшеничный 50 3,3 0,3 23,5 112,0 - Хлеб ржаной 30 2,0 0,4 12,5 58,0 13/12 Булочка ванильная 75 6,7 5,8 42,6 247,3 37/10 Напиток из шиповника 200 0,2 0,1 14,6 55,7 Итого за 'Обед' 1010 42,4 38,8 138,7 1056,5	9/8-1	,	100	23,5	17,5	0,0	251,7
11/3 Капуста тушеная 50 1,2 1,0 5,8 33,7 Масло подсолнечное 5 0,0 4,4 0,0 39,6 - Хлеб пшеничный 50 3,3 0,3 23,5 112,0 - Хлеб ржаной 30 2,0 0,4 12,5 58,0 13/12 Булочка ванильная 75 6,7 5,8 42,6 247,3 37/10 Напиток из шиповника 200 0,2 0,1 14,6 55,7 Итого за 'Обед' 1010 42,4 38,8 138,7 1056,5						-	
Масло подсолнечное 5 0,0 4,4 0,0 39,6 - Хлеб пшеничный 50 3,3 0,3 23,5 112,0 - Хлеб ржаной 30 2,0 0,4 12,5 58,0 13/12 Булочка ванильная 75 6,7 5,8 42,6 247,3 37/10 Напиток из шиповника 200 0,2 0,1 14,6 55,7 Итого за 'Обед' 1010 42,4 38,8 138,7 1056,5		1 1					
- Хлеб пшеничный 50 3,3 0,3 23,5 112,0 - Хлеб ржаной 30 2,0 0,4 12,5 58,0 13/12 Булочка ванильная 75 6,7 5,8 42,6 247,3 37/10 Напиток из шиповника 200 0,2 0,1 14,6 55,7 Итого за 'Обед' 1010 42,4 38,8 138,7 1056,5		<u> </u>			-		
- Хлеб ржаной 30 2,0 0,4 12,5 58,0 13/12 Булочка ванильная 75 6,7 5,8 42,6 247,3 37/10 Напиток из шиповника 200 0,2 0,1 14,6 55,7 Итого за 'Обед' 1010 42,4 38,8 138,7 1056,5	_		50	-			
13/12 Булочка ванильная 75 6,7 5,8 42,6 247,3 37/10 Напиток из шиповника 200 0,2 0,1 14,6 55,7 Итого за 'Обед' 1010 42,4 38,8 138,7 1056,5	_					-	
37/10 Напиток из шиповника 200 0,2 0,1 14,6 55,7 Итого за 'Обед' 1010 42,4 38,8 138,7 1056,5	13/12	•			-	-	
Итого за 'Обед' 1010 42,4 38,8 138,7 1056,5		•				-	
				· ·			
				· ·			

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
•	7 день					
29/8	Завтрак Биточки (котлеты) из мяса говядины с	100	11,6	12,8	9,4	195,4
29/8	картофелем и отрубями	100	11,0	12,8	9,4	193,4
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,9	2,1	41,4	205,1
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
29/10	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	9,8	38,7
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Завтрак'	550	24,2	15,5	92,4	589,8
27/1	Обед	100	1.1	6.0	4.2	72.0
27/1	Салат из морской капусты с припущенной морковью и растительным маслом	100	1,1	6,0	4,2	72,8
1/6	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,1	31,4
35/2	Уха с крупой перловой	250	8,4	2,5	14,9	114,5
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	100	22,6	19,1	0,3	263,1
34/3	Рагу из овощей с крупой	180	3,5	4,5	24,6	148,9
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
	Фрукты	120	0,3	0,3	9,7	40,9
-	Фрукты			0.2	20,6	86,5
-	Сок	200	1,0	0,2	20,0	00,5
		200 1050	1,0 44,7	35,6	110,5	928,1
	Сок Итого за 'Обед' Итого за день		· ·		-	
-	Сок Итого за 'Обед' Итого за день 8 день Завтрак	1050	44,7 68,9	35,6 51,1	110,5 202,8	928,1 1517,9
	Сок Итого за 'Обед' Итого за день 8 день		44,7	35,6	110,5	928,1
-	Сок Итого за 'Обед' Итого за день 8 день Завтрак Каша пшеничная безмолочная с	250 100	5,8 3,0	35,6 51,1 5,9 3,3	110,5 202,8 37,7 20,1	928,1 1517,9 224,0 121,1
16/4	Сок Итого за 'Обед' Итого за день 8 день Завтрак Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями Биточки (котлеты) картофельные запеченные Масло подсолнечное	1050 250 100 5	5,8 3,0 0,0	35,6 51,1 5,9 3,3 4,4	37,7 202,1 0,0	928,1 1517,9 224,0 121,1 39,6
16/4	Сок Итого за 'Обед' Итого за день 8 день Завтрак Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями Биточки (котлеты) картофельные запеченные Масло подсолнечное Хлеб пшеничный	1050 250 100 5 50	5,8 3,0 0,0 3,3	35,6 51,1 5,9 3,3 4,4 0,3	37,7 20,1 0,0 23,5	928,1 1517,9 224,0 121,1 39,6 112,0
- 16/4 50/3	Сок Итого за 'Обед' Итого за день 8 день Завтрак Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями Биточки (котлеты) картофельные запеченные Масло подсолнечное Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	1050 250 100 5 50 20	5,8 3,0 0,0 3,3 1,3	35,6 51,1 5,9 3,3 4,4 0,3 0,2	110,5 202,8 37,7 20,1 0,0 23,5 8,3	928,1 1517,9 224,0 121,1 39,6 112,0 38,7
16/4 50/3	Сок Итого за 'Обед' Итого за день 8 день Завтрак Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями Биточки (котлеты) картофельные запеченные Масло подсолнечное Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай	1050 250 100 5 50 20 200	5,8 3,0 0,0 3,3 1,3 0,1	5,9 3,3 4,4 0,3 0,2 0,0	37,7 20,1 0,0 23,5 8,3 9,8	928,1 1517,9 224,0 121,1 39,6 112,0 38,7 37,8
- 16/4 50/3	Сок Итого за 'Обед' Итого за день 8 день Завтрак Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями Биточки (котлеты) картофельные запеченные Масло подсолнечное Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай Печенье	1050 250 100 5 50 20 200 20	5,8 3,0 0,0 3,3 1,3 0,1 1,5	35,6 51,1 5,9 3,3 4,4 0,3 0,2 0,0 2,0	110,5 202,8 37,7 20,1 0,0 23,5 8,3 9,8 15,3	928,1 1517,9 224,0 121,1 39,6 112,0 38,7 37,8 84,5
- 16/4 50/3 - - 27/10	Сок Итого за 'Обед' Итого за день 8 день Завтрак Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями Биточки (котлеты) картофельные запеченные Масло подсолнечное Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай	1050 250 100 5 50 20 200	5,8 3,0 0,0 3,3 1,3 0,1	5,9 3,3 4,4 0,3 0,2 0,0	37,7 20,1 0,0 23,5 8,3 9,8	928,1 1517,9 224,0 121,1 39,6 112,0 38,7 37,8 84,5
- 16/4 50/3 - - 27/10 -	Сок Итого за 'Обед' Итого за день 8 день Завтрак Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями Биточки (котлеты) картофельные запеченные Масло подсолнечное Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай Печенье Итого за 'Завтрак'	1050 250 100 5 50 200 200 200 645	5,8 3,0 0,0 3,3 1,3 0,1 1,5 14,9	35,6 51,1 5,9 3,3 4,4 0,3 0,2 0,0 2,0 16,2	110,5 202,8 37,7 20,1 0,0 23,5 8,3 9,8 15,3	928,1 1517,9 224,0 121,1 39,6 112,0 38,7 37,8 84,5 657,5
- 16/4 50/3 - - 27/10	Сок Итого за 'Обед' Итого за день 8 день Завтрак Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями Биточки (котлеты) картофельные запеченные Масло подсолнечное Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай Печенье Итого за 'Завтрак' Обед Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом Щи из свежей капусты безмолочное меню	1050 250 100 5 50 20 200 20 645	5,8 3,0 0,0 3,3 1,3 0,1 1,5 14,9	35,6 51,1 5,9 3,3 4,4 0,3 0,2 0,0 2,0 16,2	110,5 202,8 37,7 20,1 0,0 23,5 8,3 9,8 15,3 114,8	928,1 1517,9 224,0 121,1 39,6 112,0 38,7 37,8 84,5 657,5 86,2
- 16/4 50/3 - - 27/10 -	Сок Итого за 'Обед' Итого за день 8 день Завтрак Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями Биточки (котлеты) картофельные запеченные Масло подсолнечное Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай Печенье Итого за 'Завтрак' Обед Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом Щи из свежей капусты безмолочное меню Мясо говядины отварное	1050 250 100 5 50 200 200 200 645 100 100	5,8 3,0 0,0 3,3 1,3 0,1 1,5 14,9 1,3	35,6 51,1 5,9 3,3 4,4 0,3 0,2 0,0 2,0 16,2 6,0 2,4	110,5 202,8 37,7 20,1 0,0 23,5 8,3 9,8 15,3 114,8 8,0 9,1	928,1 1517,9 224,0 121,1 39,6 112,0 38,7 37,8 84,5 657,5 86,2 61,3 283,7
- 16/4 50/3 - - 27/10 - 35/1 6/2	Сок Итого за 'Обед' Итого за день 8 день Завтрак Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями Биточки (котлеты) картофельные запеченные Масло подсолнечное Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай Печенье Итого за 'Завтрак' Обед Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом Щи из свежей капусты безмолочное меню Мясо говядины отварное Масло подсолнечное	1050 250 100 5 50 200 200 20 645 100 100 10	5,8 3,0 0,0 3,3 1,3 0,1 1,5 14,9 1,3 1,7 26,9 0,0	35,6 51,1 5,9 3,3 4,4 0,3 0,2 0,0 2,0 16,2 6,0 2,4	110,5 202,8 37,7 20,1 0,0 23,5 8,3 9,8 15,3 114,8 8,0 9,1 0,9 0,0	928,1 1517,9 224,0 121,1 39,6 112,0 38,7 37,8 84,5 657,5 86,2 61,3 283,7 79,1
- 16/4 50/3 - - 27/10 - 35/1 6/2	Сок Итого за 'Обед' Итого за день 8 день Завтрак Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями Биточки (котлеты) картофельные запеченные Масло подсолнечное Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай Печенье Итого за 'Завтрак' Обед Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом Щи из свежей капусты безмолочное меню Мясо говядины отварное Масло подсолнечное Каша перловая с овощами	1050 250 100 5 50 200 200 200 645 100 100 100 180	5,8 3,0 0,0 3,3 1,3 0,1 1,5 14,9 1,3 1,7 26,9 0,0 5,9	5,9 3,3 4,4 0,3 0,2 0,0 2,0 16,2 6,0 2,4 19,2 8,8 5,3	37,7 202,8 37,7 20,1 0,0 23,5 8,3 9,8 15,3 114,8 8,0 9,1 0,9 0,0 44,6	928,1 1517,9 224,0 121,1 39,6 112,0 38,7 37,8 84,5 657,5 86,2 61,3 283,7 79,1 240,2
- 16/4 50/3 - - 27/10 - 35/1 6/2	Сок Итого за 'Обед' Итого за день 8 день Завтрак Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями Биточки (котлеты) картофельные запеченные Масло подсолнечное Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай Печенье Итого за 'Завтрак' Обед Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом Щи из свежей капусты безмолочное меню Мясо говядины отварное Масло подсолнечное Каша перловая с овощами Хлеб пшеничный	1050 250 100 5 50 200 200 200 250 100 10	44,7 68,9 5,8 3,0 0,0 3,3 1,3 0,1 1,5 14,9 1,3 1,7 26,9 0,0 5,9 2,6	35,6 51,1 5,9 3,3 4,4 0,3 0,2 0,0 2,0 16,2 6,0 2,4 19,2 8,8 5,3 0,3	110,5 202,8 37,7 20,1 0,0 23,5 8,3 9,8 15,3 114,8 8,0 9,1 0,9 0,0 44,6 18,8	928,1 1517,9 224,0 121,1 39,6 112,0 38,7 37,8 84,5 657,5 86,2 61,3 283,7 79,1 240,2 89,6
- 16/4 50/3 - - 27/10 - 35/1 6/2	Сок Итого за 'Обед' Итого за день 8 день Завтрак Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями Биточки (котлеты) картофельные запеченные Масло подсолнечное Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай Печенье Итого за 'Завтрак' Обед Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом Щи из свежей капусты безмолочное меню Мясо говядины отварное Масло подсолнечное Каша перловая с овощами Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	1050 250 100 5 50 200 200 201 645 100 100 100 180 40 40	3,8 3,0 0,0 3,3 1,3 0,1 1,5 14,9 1,3 1,7 26,9 0,0 5,9 2,6 2,6	5,9 3,3 4,4 0,3 0,2 0,0 2,0 16,2 6,0 2,4 19,2 8,8 5,3 0,3 0,5	110,5 202,8 37,7 20,1 0,0 23,5 8,3 9,8 15,3 114,8 8,0 9,1 0,9 0,0 44,6 18,8 16,7	928,1 1517,9 224,0 121,1 39,6 112,0 38,7 37,8 84,5 657,5 86,2 61,3 283,7 79,1 240,2 89,6 77,4
- 16/4 50/3 - - 27/10 - 35/1 6/2 - 41/3	Сок Итого за 'Обед' Итого за день 8 день Завтрак Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями Биточки (котлеты) картофельные запеченные Масло подсолнечное Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай Печенье Итого за 'Завтрак' Обед Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом Щи из свежей капусты безмолочное меню Мясо говядины отварное Масло подсолнечное Каша перловая с овощами Хлеб пшеничный	1050 250 100 5 50 200 200 200 250 100 10	44,7 68,9 5,8 3,0 0,0 3,3 1,3 0,1 1,5 14,9 1,3 1,7 26,9 0,0 5,9 2,6	35,6 51,1 5,9 3,3 4,4 0,3 0,2 0,0 2,0 16,2 6,0 2,4 19,2 8,8 5,3 0,3	110,5 202,8 37,7 20,1 0,0 23,5 8,3 9,8 15,3 114,8 8,0 9,1 0,9 0,0 44,6 18,8	928,1 1517,9 224,0 121,1 39,6 112,0 38,7 37,8 84,5 657,5 86,2 61,3 283,7

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
1-7	9 день					
	Завтрак					
41/1	Салат из отварного картофеля с	100	1,4	6,1	10,4	101,0
	соленым огурцом, репчатым луком и		,	,	,	,
	растительным маслом					
10/7	Запеканка из рыбы с морковью	50	8,4	3,7	3,2	79,3
15/4	(вариант 2) Каша ячневая безмолочная с маслом	200	4.1	4.0	21.2	171.0
13/4	растит и отрубями	200	4,1	4,0	31,3	171,8
_	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
_	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
27/10	Чай	200	0,0	0,0	9,8	37,2
2//10	Яблоки	150	0,6	0,6	17,4	73,0
-			· ·	-		
	Итого за 'Завтрак'	780	19,8	15,2	108,0	632,2
	Обед	T				1
22/1	Салат из зеленой редьки с яйцом и	100	3,4	7,8	6,8	107,6
18/2	растительным маслом Суп картофельный с макаронными	250	3,2	2,5	23,6	127,4
10/2	изделиями	230	3,2	2,3	25,0	127,4
1/7	Рыба отварная	100	21,8	5,8	0,0	139,1
4/3	Картофельное пюре (без молока)	100	1,7	2,7	14,2	87,5
11/3	Капуста тушеная	80	1,9	1,5	9,3	53,9
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
_	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
_	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
15/12	-	60		0,4	-	
13/12	Булочка с маком		5,1	-	33,8	163,1
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Итого за 'Обед'	975	43,3	26,5	144,3	974,6
	Итого за день		63,1	41,7	252,3	1606,8
	10 день					
_	Завтрак	_				
8/4	Каша геркулесовая безмолочная с	250	6,2	8,1	45,2	272,5
2/1	соком, раст.маслом и отрубями	100	5,0	7.5	0.0	115,3
	Горошек зеленый с яйцом		-	7,5	9,0	
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
-	Яблоки	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Итого за 'Завтрак'	750	17,0	16,8	113,9	654,0
	Обед					
18/1	Салат из моркови с изюмом и	100	1,3	6,0	21,3	136,0
10/0	растительным маслом	2.50			22.5	10-1
18/2	Суп картофельный с макаронными	250	3,2	2,5	23,6	127,4
48/8	изделиями Голубцы с мясом говядины и рисом	180	11,3	11,6	11,5	193,7
70/0	(ленивые)	100	11,3	11,0	11,5	193,1
8/11	Соус красный с луком и огурцами	50	0,5	2,3	3,6	36,1
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
_	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
3/10	Компот из яблок и черной смородины	200	0,2	0,1	26,1	100,3
] 3/10	томпот из лолок и черной смородины	1 200	0,2	0,1	20,1	100,5

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
30/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с изюмом	50	3,2	1,9	25,6	128,8
	Итого за 'Обед'	910	24,9	25,0	147,6	892,3
	Итого за день		41,8	41,8	261,6	1546,2
	11 день					
	Завтрак					
16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями	250	5,8	5,9	37,7	224,0
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,7	6,0	3,2	67,5
=	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
=	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
=	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,7
	Итого за 'Завтрак'	730	12,3	13,0	98,3	548,0
	Обед					
10/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	100	1,2	6,0	9,8	94,6
9/2	Рассольник	250	1,7	4,7	13,2	99,3
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	100	11,1	12,7	7,7	188,5
	Соус томатный	50	0,6	1,8	4,0	35,2
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,4	3,6	40,9	220,7
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
37/10	Напиток из шиповника	200	0.2	0,1	19,5	74,3
5//10	паниток из шиновника	200	0,2	0,1	19,5	77,5
5//10	Итого за 'Обед'	950	25,8	29,6	126,5	860,2
5//10						
31110	Итого за 'Обед' Итого за день		25,8	29,6	126,5	860,2
3110	Итого за 'Обед' Итого за день 12 день		25,8	29,6	126,5	860,2
	Итого за 'Обед' Итого за день 12 день Завтрак	950	25,8 38,1	29,6 42,6	126,5 224,9	860,2 1408,2
4/4	Итого за 'Обед' Итого за день 12 день Завтрак Каша кукурузная безмолочная с		25,8	29,6	126,5	860,2
	Итого за 'Обед' Итого за день 12 день Завтрак	950	25,8 38,1	29,6 42,6	126,5 224,9	860,2 1408,2
4/4	Итого за 'Обед' Итого за день 12 день Завтрак Каша кукурузная безмолочная с маслом растительным и отрубями	950 250	25,8 38,1	29,6 42,6	126,5 224,9	860,2 1408,2
4/4	Итого за 'Обед' Итого за день 12 день Завтрак Каша кукурузная безмолочная с маслом растительным и отрубями Хлеб пшеничный	950 250 40	25,8 38,1 2,0 2,6	29,6 42,6 5,8 0,3	126,5 224,9	860,2 1408,2 151,0 89,6
4/4 - 27/10	Итого за 'Обед' Итого за день 12 день Завтрак Каша кукурузная безмолочная с маслом растительным и отрубями Хлеб пшеничный Чай	950 250 40 200	25,8 38,1 2,0 2,6 0,1	29,6 42,6 5,8 0,3 0,0	126,5 224,9 23,3 18,8 9,8	860,2 1408,2 151,0 89,6 37,8
4/4 - 27/10	Итого за 'Обед' Итого за день 12 день Завтрак Каша кукурузная безмолочная с маслом растительным и отрубями Хлеб пшеничный Чай Яйцо отварное Масло сливочное Пирожки печеные из дрожжевого	950 250 40 200 40	25,8 38,1 2,0 2,6 0,1 5,1	29,6 42,6 5,8 0,3 0,0 4,6	23,3 23,3 18,8 9,8 0,3	860,2 1408,2 151,0 89,6 37,8 62,8
4/4 - 27/10 1/6 -	Итого за 'Обед' Итого за день 12 день Завтрак Каша кукурузная безмолочная с маслом растительным и отрубями Хлеб пшеничный Чай Яйцо отварное Масло сливочное	950 250 40 200 40 10	25,8 38,1 2,0 2,6 0,1 5,1 0,1	29,6 42,6 5,8 0,3 0,0 4,6 7,3	126,5 224,9 23,3 18,8 9,8 0,3 0,1	151,0 89,6 37,8 62,8 66,1
4/4 - 27/10 1/6 - 30/12	Итого за 'Обед' Итого за день 12 день Завтрак Каша кукурузная безмолочная с маслом растительным и отрубями Хлеб пшеничный Чай Яйцо отварное Масло сливочное Пирожки печеные из дрожжевого теста с изюмом Хлеб ржаной	950 250 40 200 40 10 60	25,8 38,1 2,0 2,6 0,1 5,1 0,1 3,8 2,0	29,6 42,6 5,8 0,3 0,0 4,6 7,3 2,3	23,3 18,8 9,8 0,3 0,1 30,7 12,5	860,2 1408,2 151,0 89,6 37,8 62,8 66,1 154,6 58,0
4/4 - 27/10 1/6 - 30/12	Итого за 'Обед' Итого за день 12 день Завтрак Каша кукурузная безмолочная с маслом растительным и отрубями Хлеб пшеничный Чай Яйцо отварное Масло сливочное Пирожки печеные из дрожжевого теста с изюмом	950 250 40 200 40 10 60	25,8 38,1 2,0 2,6 0,1 5,1 0,1 3,8	29,6 42,6 5,8 0,3 0,0 4,6 7,3 2,3	23,3 23,3 18,8 9,8 0,3 0,1 30,7	860,2 1408,2 151,0 89,6 37,8 62,8 66,1 154,6
4/4 - 27/10 1/6 - 30/12	Итого за 'Обед' Итого за день 12 день Завтрак Каша кукурузная безмолочная с маслом растительным и отрубями Хлеб пшеничный Чай Яйцо отварное Масло сливочное Пирожки печеные из дрожжевого теста с изюмом Хлеб ржаной Итого за 'Завтрак' Обед Сельдь с картофелем и растительным	950 250 40 200 40 10 60	25,8 38,1 2,0 2,6 0,1 5,1 0,1 3,8 2,0	29,6 42,6 5,8 0,3 0,0 4,6 7,3 2,3	23,3 18,8 9,8 0,3 0,1 30,7 12,5	860,2 1408,2 151,0 89,6 37,8 62,8 66,1 154,6 58,0
4/4 - 27/10 1/6 - 30/12	Итого за 'Обед' Итого за день 12 день Завтрак Каша кукурузная безмолочная с маслом растительным и отрубями Хлеб пшеничный Чай Яйцо отварное Масло сливочное Пирожки печеные из дрожжевого теста с изюмом Хлеб ржаной Итого за 'Завтрак' Обед	950 250 40 200 40 10 60 30	25,8 38,1 2,0 2,6 0,1 5,1 0,1 3,8 2,0 15,7	29,6 42,6 5,8 0,3 0,0 4,6 7,3 2,3 0,4 20,6	23,3 23,3 18,8 9,8 0,3 0,1 30,7 12,5 95,5	860,2 1408,2 151,0 89,6 37,8 62,8 66,1 154,6 58,0 619,8
4/4 - 27/10 1/6 - 30/12 -	Итого за 'Обед' Итого за день 12 день Завтрак Каша кукурузная безмолочная с маслом растительным и отрубями Хлеб пшеничный Чай Яйцо отварное Масло сливочное Пирожки печеные из дрожжевого теста с изюмом Хлеб ржаной Итого за 'Завтрак' Обед Сельдь с картофелем и растительным маслом Борщ (безмолочное меню) Биточки (котлеты) из мяса говядины	950 250 40 200 40 10 60 30 630	25,8 38,1 2,0 2,6 0,1 5,1 0,1 3,8 2,0 15,7	29,6 42,6 5,8 0,3 0,0 4,6 7,3 2,3 0,4 20,6	23,3 18,8 9,8 0,3 0,1 30,7 12,5 95,5	860,2 1408,2 151,0 89,6 37,8 62,8 66,1 154,6 58,0 619,8
4/4 - 27/10 1/6 - 30/12 - 55/1 2/2	Итого за 'Обед' Итого за день 12 день Завтрак Каша кукурузная безмолочная с маслом растительным и отрубями Хлеб пшеничный Чай Яйцо отварное Масло сливочное Пирожки печеные из дрожжевого теста с изюмом Хлеб ржаной Итого за 'Завтрак' Обед Сельдь с картофелем и растительным маслом Борщ (безмолочное меню)	950 250 40 200 40 10 60 30 630	25,8 38,1 2,0 2,6 0,1 5,1 0,1 3,8 2,0 15,7	29,6 42,6 5,8 0,3 0,0 4,6 7,3 2,3 0,4 20,6	23,3 23,3 18,8 9,8 0,3 0,1 30,7 12,5 95,5	860,2 1408,2 151,0 89,6 37,8 62,8 66,1 154,6 58,0 619,8
4/4 - 27/10 1/6 - 30/12 - 55/1 2/2 16/8	Итого за 'Обед' Итого за день 12 день Завтрак Каша кукурузная безмолочная с маслом растительным и отрубями Хлеб пшеничный Чай Яйцо отварное Масло сливочное Пирожки печеные из дрожжевого теста с изюмом Хлеб ржаной Итого за 'Завтрак' Обед Сельдь с картофелем и растительным маслом Борщ (безмолочное меню) Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	950 250 40 200 40 10 60 30 630 100 250 100	25,8 38,1 2,0 2,6 0,1 5,1 0,1 3,8 2,0 15,7 4,8	29,6 42,6 5,8 0,3 0,0 4,6 7,3 2,3 0,4 20,6 7,8	23,3 23,3 18,8 9,8 0,3 0,1 30,7 12,5 95,5	860,2 1408,2 151,0 89,6 37,8 62,8 66,1 154,6 58,0 619,8 136,4 87,6 190,0

Номер	Прием пищи, наименование изделий	Выход,	Белки, г	Жиры, г	Угле-	ЭЦ,
рец.	(блюд)	Γ	Белки, і	жиры, т	воды, г	ккал
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
-	Яблоки	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Итого за 'Обед'	1030	30,7	30,2	123,1	862,5
	Итого за день		46,4	50,8	218,6	1482,3

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто

для детей 12 лет и старше, безмолочное меню (СанПиН 2.3/2.4.3590-20). Режим питания: двухразовое

Наименование группы пищевой продукции	Норма продук ции, г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Факт. за 12 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Отклонен ие от нормы, %
Хлеб ржаной	120	60	60	60	60	60	60	50	60	60	60	60	60	710	59,2	-60,8	-50,7
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	200	93,4	93	102,5	102,5	115	90	103	92,5	106	102,5	92,5	107,6	1200,5	100	-100	-46
Мука пшеничная	20	5	7,6	4	8	37,5	51,7	3,6	5	48,5	27,3	2,5	28,5	229,2	19,1	-0,9	
Крупы, бобовые	50	58,3	7	40,1	50	69	19	81,4	104	40	65,3	50	25	609	50,8	0,8	1,5
Макаронные изделия	20		61,9		20		61,2			15	15	61,2		234,3	19,5	-0,5	-2,4
Картофель	187	240,9	66	258,3	40,2	309,7	160	148,6	129	213,3	70	101	160,3	1897,3	158,1	-28,9	-15,5
Овощи (свежие, мороженные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	320	138,5	404,1	177,4	363,8	107,5	291,2	213,8	277	257,2	195,5	230	194,2	2850,2	237,5	-82,5	-25,8
Фрукты свежие, ягоды	185	141	135	120	233,7	22	40	88,9	18	150	142,6	141	120	1352,2	112,7	-72,3	-39,1
Сухофрукты	20			40							35,7		38,9	114,6	9,6	-10,5	-52,3
Соки плодоовощные, напитки витаминизированны е, в т.ч. инстантные	200	325						200		200	125			850	70,8	-129,2	-64,6
Мясо 1-й категории	78	80	113,4		133		80	58	160		55,4	58	75,1	812,9	67,7	-10,3	-13,2
Субпродукты (печень, язык, сердце)	40						138,3							138,3	11,5	-28,5	-71,2

Наименование группы пищевой продукции	Норма продук ции, г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Факт. за 12 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Отклонен ие от нормы, %
Птица 1-й категории (куры потрошенные, цыплята-бройлеры, индейка порошенная)	53			138		138		138						414	34,5	-18,5	-34,9
Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленое	77			45		75		45		159,5			20	344,5	28,7	-48,3	-62,7
Молоко	350					20	22,5			5	5,7		6,9	60,1	5	-345	-98,6
Кисломолочная пищевая продукция	180															-180	
Творог (5%-9% м.д.ж.)	60															-60	
Сыр	15															-15	
Сметана	10		17,3		2,7			9			17,3			46,3	3,9	-6,1	-61,4
Масло сливочное	35	9,5	11,4		5	8,2	21,3	7,5	10,7		4,7	7,1	16	101,4	8,5	-26,6	-75,9
Масло растительное	18	22,6	19,7	36,4	24,3	18,6	34,1	11	29,5	28,3	23,8	27	22,8	298,1	24,8	6,8	38
Яйца	40	20			60	7,6	4,5	20	4	21	23,7		44,3	205,1	17,1	-22,9	-57,3
Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков)	35	18	26,3	27,3	35	35,7	29,7	9,8	33	18,5	42,2	34	26,7	336,2	28	-7	-20
Кондитерские изделия	15		20						20					40	3,3	-11,7	-77,8
Чай	2	0,4		0,4	0,4	0,4	0,2	0,4	0,4		0,4	0,4	0,4	3,8	0,3	-1,7	-84,2
Какао-порошок	1,2															-1,2	
Кофейный напиток	2															-2	
Крахмал	4				8				8					16	1,3	-2,7	-66,7
Соль пищевая поваренная йодированная	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	3	-2	-33
Специи	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1	-1	-50

ведомость выполнения пищевой ценности

для детей 12 лет и старше, безмолочное меню (СанПиН 2.3/2.4.3590-20). Режим питания: двухразовое

Пищевая ценность	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Факт. за 12 дн.	Среднее в день	Выполнение,% от дн.нормы
Белки, г	90	44	50	50	57	71	70	69	56	63	42	38	46	656	55	61
в т.ч.жив., г		17	20	31	31	39	39	44	29	32	13	11	23	328	27	
Жиры, г	92	48	47	51	51	48	65	51	59	42	42	43	51	597	50	54
в т.ч. раст., г		28	23	38	27	24	37	16	34	33	29	32	26	348	29	
Углеводы, г	383	225	276	224	224	237	234	203	237	252	262	225	219	2816	235	61
Моно- и дисахара, г		78	109	75	75	50	51	52	57	70	105	62	74	857	71	
Крахмал, г		126	131	129	125	167	165	130	159	160	134	144	125	1694	141	
Пищевые волокна, г		22	36	21	24	20	19	21	21	22	23	19	20	265	22	
Витамин В1, мг	1,4	0,7	0,6	0,6	0,6	1	0,9	0,7	0,6	0,9	0,6	0,6	0,5	8,3	0,7	49
Витамин В2, мг	1,6	0,6	0,6	0,5	0,8	0,7	3	0,7	0,4	0,6	0,5	0,4	0,6	9,4	0,8	49
Витамин С, мг	70	42	75	30	77	27	116	34	40	74	42	96	39	691	58	82
Витамин А, мкг		466	1294	1915	661	1021	10535	1416	1211	586	1855	443	1460	22861	1905	
Витамин E (ток.экв), мг		14	19	21	15	13	21	9	17	19	15	15	14	191	16	
Са, мг		203	364	181	310	228	295	220	195	269	215	171	233	2884	240	
Р, мг		702	664	632	792	875	1039	901	795	780	599	520	641	8940	745	
Мд, мг	_	227	332	198	193	235	224	386	212	216	208	165	190	2787	232	
Fe, мг		18	22	11	17	12	20	26	12	15	13	12	13	192	16	
Калорийность, ккал	2720	1473	1661	1519	1546	1639	1776	1518	1669	1607	1546	1408	1482	18842	1570	58

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147333

Владелец Мурашкина Наталья Петровна

Действителен С 17.09.2025 по 17.09.2026