

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Документ отправлен на официальный сайт: brodichok.crimschool.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
Защарова Татьяна Владимировна
Действителен с: с 14.09.2022, 07:05
Действителен до: до 08.12.2023, 07:05
Ключ подписи: 0F5C5A763D07AD58413FBE0FEFD00FDE8

ПРИЕМ ПИЩИ	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	205	4.40	4.56	26.99	166.40	185
	Бутерброд с маслом	35	2.40	4.43	14.56	108.40	1
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2.65	1.79	18.83	102.00	396
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	9.45	10.78	60.38	376.80	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие, яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.00	368
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		100	0.40	0.40	9.80	44.00	
ОБЕД	Овощи нарезные по сезону	30	0.33	2.04	1.05	23.92	19
	Борщ вегетарианский мелкошинкованный	200	2.19	4.76	10.94	95.40	59
	Котлеты рубленые, запеченные с соусом	110	12.52	14.38	14.43	238.20	281
	Макаронные изделия отварные	125	4.59	4.26	22.03	144.77	317
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	71.00	
	Хлеб ржано - пшеничный	35	2.69	0.50	17.31	69.96	
	Сок фруктовый	180	0.54	0.36	29.34	123.00	399
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	25.23	26.60	109.59	766.25	
ПОЛДНИК	Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	213
	Икра кабачковая промышленная	30	1.28	2.10	2.10	27.00	
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.00	
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	393
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		265	7.67	6.87	19.83	166.00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1495	42.75	44.65	199.60	1353.05	

ПРИЕМ ПИЩИ	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшеном	200	5.80	5.50	18.57	148.80	94
	Бутерброд с маслом	35	2.40	4.43	14.56	108.40	1
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	10.87	12.27	47.44	346.20	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый, овощной, ягодный	100	0.30	0.20	16.33	68.33	399
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		100	0.30	0.20	16.33	68.33	
ОБЕД	Овощи порционные по сезону	30	0.33	2.04	1.05	23.92	19
	Суп картофельный с бобовыми с гречками	210	5.69	4.41	21.06	146.8	81/115
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	12.32	3.02	20.88	160.00	302
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	71.00	
	Хлеб ржано - пшеничный	35	2.69	0.50	17.31	69.96	
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	372
ИТОГО ЗА ОБЕД		715	23.54	10.41	96.28	559.52	
ПОЛДНИК	Сырники из творога со сгущённым молоком	120	20.13	14.37	22.50	299.60	231
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	393
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	20.25	14.39	32.70	340.60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1530	54.96	37.27	192.75	1314.65	

ПРИЕМ ПИЩИ	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	205	3.18	4.39	21.44	138.40	185
	Бутерброд с маслом	35	2.40	4.43	14.56	108.40	1
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	9.25	12.01	51.82	353.80	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие, яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.00	368
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		100	0.40	0.40	9.80	44.00	
ОБЕД	Суп картофельный рыбный с пшеничной крупой	200	4.84	2.85	12.53	95.2	84
	Биточки рубленые из птицы с соусом	100	15.94	4.89	14.66	165.80	305
	Капуста тушеная	120	2.47	3.88	11.31	90.12	336
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	71.00	
	Хлеб ржано - пшеничный	35	2.69	0.50	17.31	69.96	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		665	28.71	12.44	95.29	593.78	
ПОЛДНИК	Булочка Веснушка	70	5.46	4.29	37.71	211.40	473
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	393
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	5.58	4.31	47.91	252.40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1435	43.94	29.16	204.82	1243.98	

ПРИЕМ ПИЩИ	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.74	5.21	18.82	145.20	93
	Бутерброд с маслом	35	2.40	4.43	14.56	108.40	1
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	8.20	9.66	43.37	293.60	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый, овощной, ягодный	100	0.30	0.20	16.33	68.33	399
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		100	0.30	0.20	16.33	68.33	
ОБЕД	Овощи порционные по сезону	30	0.33	2.04	1.05	23.92	19
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.52	4.66	6.97	75.80	67
	Плов из птицы	190	20.30	6.96	32.12	271.00	304
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	71.00	
	Хлеб ржано - пшеничный	35	2.69	0.50	17.31	69.96	
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	372
ИТОГО ЗА ОБЕД		665	27.35	14.60	93.43	599.52	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	85	7.52	13.96	1.51	161.40	215
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.00	
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	393
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	8.83	14.13	18.96	237.40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1460	44.68	38.59	172.09	1198.85	

ПРИЕМ ПИЩИ	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой гречневой	200	5.97	5.50	17.08	143.60	94
	Бутерброд с маслом	35	2.40	4.43	14.56	108.40	1
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	8.43	9.95	41.63	292.00	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие, яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.00	368
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		100	0.40	0.40	9.80	44.00	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	30	0.68	2.00	3.38	34.28	47
	Рассольник Ленинградский	200	1.68	4.10	13.27	96.60	76
	Котлета рыбная любительская с соусом	100	11.46	5.20	10.24	133.00	256 / 354
	Пюре картофельное	120	2.44	2.94	16.34	114.20	321
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	71.00	
	Хлеб ржано - пшеничный	35	2.69	0.50	17.31	69.96	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		695	21.72	15.06	100.02	620.74	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	50	2.00	14.00	39.00	270	
	Кисломолочный продукт	180	5.40	7.20	7.56	119	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	7.40	21.20	46.56	389.00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1440	37.95	46.61	198.01	1345.74	

ПРИЕМ ПИЩИ	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.74	5.21	18.82	145.20	93
	Бутерброд с маслом, с сыром	45	4.73	7.38	14.73	144.40	1
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2.65	1.79	18.83	102.00	396
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	13.12	14.38	52.38	391.60	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие, яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.00	368
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		100	0.40	0.40	9.80	44.00	
ОБЕД	Овощи порционные по сезону	30	0.33	2.04	1.05	23.92	19
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.58	4.68	10.37	90.00	57
	Гуляш из отварного мяса	80	10.28	8.27	2.64	126.00	277
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	4.62	3.59	27.64	164.15	165
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	71.00	
	Хлеб ржано - пшеничный	35	2.69	0.50	17.31	69.96	
	Сок фруктовый	180	0.54	0.36	29.34	123.00	399
ИТОГО ЗА ОБЕД		665	22.41	19.74	102.84	668.03	
ПОЛДНИК	Драчена	85	8.52	12.09	5.05	163.30	228.00
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.00	
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	9.77	12.26	22.29	238.30	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1470	45.70	46.78	187.31	1341.93	

ПРИЕМ ПИЩИ	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой рисовой	200	4.81	5.08	16.83	132.40	94
	Бутерброд с маслом	35	2.40	4.43	14.56	108.40	1
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	9.88	11.85	45.70	329.80	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый, овощной, ягодный	100	0.30	0.20	16.33	68.33	399
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		100	0.30	0.20	16.33	68.33	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.14	2.26	13.7	83.80	82
	Котлеты рубленые, запеченные с мол.соусом	85	9.71	14.88	8.67	206.45	281
	Капуста тушеная	120	2.47	3.88	11.31	90.12	336
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	71.00	
	Хлеб ржано - пшеничный	35	2.69	0.50	17.31	69.96	
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	372
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	19.52	21.96	86.97	609.17	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	19.20	14.20	29.49	321.90	237
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	393
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	19.32	14.22	39.69	362.90	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1465	49.02	48.23	188.69	1370.20	

ПРИЕМ ПИЩИ	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	205	3.18	4.39	21.44	138.40	185
	Бутерброд с маслом, с сыром	45	4.73	7.38	14.73	144.40	3
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	11.58	14.96	51.99	389.80	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие, яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.00	368
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		100	0.40	0.40	9.80	44.00	
ОБЕД	Суп картофельный рыбный с рисовой крупой	200	4.84	2.85	12.53	95.2	84
	Печень по строгановски с соусом	80	12.96	10.23	2.32	170.20	255
	Макаронные изделия отварные с маслом	125	4.59	4.26	22.03	144.77	317
	Салат из свеклы	30	0.57	2.43	3.34	37.56	33
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	71.00	
	Хлеб ржано - пшеничный	35	2.69	0.50	17.31	69.96	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	28.42	20.59	97.01	690.39	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные	70	4.48	2.79	39.60	194.00	454
	Кисель из сока натурального	180	0.56	0.05	27.18	123.60	382
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	5.04	2.84	66.78	317.60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1460	45.44	38.79	225.58	1441.79	

ПРИЕМ ПИЩИ	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	205	4.40	4.56	26.99	166.40	185
	Бутерброд с маслом, с сыром	45	4.73	7.38	14.73	144.40	3
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	9.19	11.96	51.71	350.80	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый, овощной, ягодный	100	0.30	0.20	16.33	68.33	399
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		100	0.30	0.20	16.33	68.33	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	30	0.68	2.00	3.38	34.28	47
	Борщ с картофелем	200	1.76	4.75	11.46	95.80	58
	Котлета рубленая мясная	85	12.48	12.87	12.63	216.00	282
	Рагу из овощей	155	2.46	11.80	13.56	170.40	137
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	71.00	
	Хлеб ржано - пшеничный	35	2.69	0.50	17.31	69.96	
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	372
ИТОГО ЗА ОБЕД		715	22.58	32.36	94.32	745.28	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	85	7.52	13.96	1.51	161.40	215
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.00	
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	393
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	8.83	14.13	18.96	237.40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1525	40.90	58.65	181.32	1401.81	

ПРИЕМ ПИЩИ	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой Геркулес	200	5.92	6.03	17.92	149.80	94
	Бутерброд с маслом	35	2.40	4.43	14.53	108.40	1
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	8.38	10.48	42.44	298.20	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие, яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.00	368
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		100	0.40	0.40	9.80	44.00	
ОБЕД	Овощи порционные по сезону	30	0.33	2.04	1.05	23.92	19
	Щи из св капусты с картофелем	200	1.52	4.66	6.97	75.80	67
	Рыба, тушенная с овощами	80	7.93	3.59	2.2	81.00	247
	Рис отварной	135	3.28	5.33	33.02	193.13	315
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	71.00	
	Хлеб ржано - пшеничный	35	2.69	0.50	17.31	69.96	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	376
ИТОГО АЗ ОБЕД		690	18.52	16.44	100.03	616.51	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	50	2.00	14.00	39.00	270	
	Кисломолочный продукт	180	5.40	7.20	7.56	119	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	7.40	21.20	46.56	389.00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1435	34.70	48.52	198.83	1347.71	

Среднее за 10 дней

44.04 43.73 194.90

1335.75

ПРИЕМ ПИЩИ	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	205	4.59	5.40	26.32	172.40	185
	Бутерброд с маслом	35	2.40	4.43	14.53	108.40	1
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2.65	1.79	18.83	102.00	396
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	9.64	11.62	59.68	382.80	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие, яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.00	368
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		100	0.40	0.40	9.80	44.00	
ОБЕД	Овощи порционные по сезону	30	0.33	2.04	1.05	23.92	19
	Борщ вегетарианский мелкошинкованный	200	2.19	4.76	10.94	95.40	59
	Тефтели рыбные с соусом	110	10.45	5.71	12.47	143.20	261 / 354
	Картофель отварной	105	2.05	3.52	16.11	103.94	125
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	71.00	
	Хлеб ржано - пшеничный	35	2.69	0.50	17.31	69.96	
	Сок фруктовый	180	0.54	0.36	29.34	123.00	399
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	20.62	17.19	101.71	630.42	
ПОЛДНИК	Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	213
	Икра кабачковая промышленная	30	1.28	2.10	2.10	27.00	
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.40	
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	393
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		265	7.67	6.87	19.83	166.40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1475	38.33	36.08	191.02	1223.62	

ПРИЕМ ПИЩИ	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	205	3.18	4.39	21.44	138.40	185
	Бутерброд с маслом	35	2.40	4.43	14.53	108.40	1
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	8.25	11.16	50.28	335.80	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый, овощной, ягодный	100	0.30	0.20	16.33	68.33	399
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		100	0.30	0.20	16.33	68.33	
ОБЕД	Овощи порционные по сезону	30	0.33	2.04	1.05	23.92	19
	Суп картофельный рыбный с пшеничной крупой	200	4.84	2.85	12.53	95.2	84
	Котлета из кур, запеченная с мол.соусом	80	12.27	8.4	8.51	158.4	307
	Макаронные изделия отварные с маслом	125	4.59	4.26	22.03	144.77	317
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	71.00	
	Хлеб ржано - пшеничный	35	2.69	0.50	17.31	69.96	
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	372
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	26.90	16.45	96.36	627.17	
ПОЛДНИК	Сырники из творога со сгущённым молоком	120	20.13	14.47	22.20	298.20	231
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	393
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	20.25	14.49	32.40	339.20	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1470	55.70	42.30	195.37	1370.50	

ПРИЕМ ПИЩИ	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.31	18.83	146.20	93
	Бутерброд с маслом	35	2.40	4.43	14.53	108.40	1
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	11.82	12.93	49.18	361.60	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие, яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.00	368
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		100	0.40	0.40	9.80	44.00	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми с гренками	210	5.69	4.41	21.06	146.8	81/115
	Голубцы ленивые	160	14.12	9.04	20.26	219.00	298
	Соус сметанный с томатом	30	0.52	1.48	2.10	24.02	355
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	71.00	
	Хлеб ржано - пшеничный	35	2.69	0.50	17.31	69.96	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		645	25.79	15.75	100.21	632.48	
ПОЛДНИК	Оладьи с повидлом	110	7.67	6.87	47.18	280.91	449
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	393
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	7.79	6.89	57.38	321.91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1450	45.80	35.97	216.57	1359.99	

ПРИЕМ ПИЩИ	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой рисовой	200	4.81	5.17	16.83	133.40	94
	Бутерброд с маслом	35	2.40	4.43	14.53	108.40	1
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	7.27	9.62	41.35	281.80	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый, овощной, ягодный	100	0.30	0.20	16.33	68.33	399
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		100	0.30	0.20	16.33	68.33	
ОБЕД	Овощи порционные по сезону	30	0.33	2.04	1.05	23.92	19
	Борщ с картофелем	200	1.76	4.75	11.46	95.80	58
	Биточки рубленые из птицы с соусом	100	15.94	4.89	14.66	165.80	305
	Капуста тушеная	120	2.47	3.88	11.31	90.12	336
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	71.00	
	Хлеб ржано - пшеничный	35	2.69	0.50	17.31	69.96	
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	372
ИТОГО ЗА ОБЕД		695	25.70	16.50	91.77	604.44	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	85	7.52	13.96	1.51	161.40	215
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.40	
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	393
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	8.83	14.13	18.96	237.80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1490	42.10	40.45	168.41	1192.37	

ПРИЕМ ПИЩИ	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛДЯ 3 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная Геркулес	205	3.79	5.98	19.03	145.40	185
	Бутерброд с маслом	35	2.40	4.43	14.53	108.40	1
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	6.25	10.43	43.55	293.80	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие, яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.00	368
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		100	0.40	0.40	9.80	44.00	
ОБЕД	Овощи порционные по сезону	30	0.33	2.04	1.05	23.92	19
	Рассольник Ленинградский	200	1.68	4.10	13.27	96.60	76
	Котлета рыбная любительская с соусом	100	11.46	5.20	10.24	133.00	256 / 354
	Рис отварной	120	2.05	3.52	16.11	103.94	315
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	71.00	
	Хлеб ржано - пшеничный	35	2.69	0.50	17.31	69.96	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		695	20.98	15.68	97.46	600.12	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	50	2.00	14.00	39.00	270	
	Кисломолочный продукт	180	5.40	7.20	7.56	119	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	7.40	21.20	46.56	389.00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1445	35.03	47.71	197.37	1326.92	

ПРИЕМ ПИЩИ	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой гречневой	200	5.97	5.58	17.08	142.60	94
	Бутерброд с маслом, с сыром	45	4.73	7.38	14.73	144.40	1
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2.65	1.79	18.83	102.00	396
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	13.35	14.75	50.64	389.00	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие, яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.00	368
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		100	0.40	0.40	9.80	44.00	
ОБЕД	Овощи порционные по сезону	30	0.33	2.04	1.05	23.92	19
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.58	4.68	10.37	90.00	57
	Мясо тушеное с овощами в соусе	210	20.72	16.29	14.33	286.93	274
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	71.00	
	Хлеб ржано - пшеничный	35	2.69	0.50	17.31	69.96	
	Сок фруктовый	180	0.54	0.36	29.34	123.00	399
ИТОГО ЗА ОБЕД		685	28.23	24.17	86.89	664.81	
ПОЛДНИК	Драчена	85	8.52	12.09	5.05	163.30	228
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.00	
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	393
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	9.83	12.26	22.50	239.30	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1490	51.81	51.58	169.83	1337.11	

ПРИЕМ ПИЩИ	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	205	4.40	4.56	26.99	166.40	185
	Бутерброд с маслом, с сыром	45	4.73	7.38	14.73	144.40	3
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	11.80	14.28	56.03	399.80	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый, овощной, ягодный	100	0.30	0.20	16.33	68.33	399
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		100	0.30	0.20	16.33	68.33	
ОБЕД	Суп картофельный с клёцками	200	1.68	2.69	9.71	69.8	85
	Рыба, запеченная с морковью	80	9.75	5.02	3.45	86.00	253
	Картофель отварной	120	2.28	3.95	18.41	118.28	318
	Салат из свеклы	30	0.57	2.43	3.34	37.56	33
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	71.00	
	Хлеб ржано - пшеничный	35	2.69	0.50	17.31	69.96	
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	372
ИТОГО ЗА ОБЕД		675	19.48	15.03	88.20	540.44	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	19.14	14.20	29.49	321.90	237
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	393
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	19.26	14.22	39.69	362.90	
		1505	50.84	43.73	200.25	1371.47	

ПРИЕМ ПИЩИ	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	205	3.18	4.39	21.44	138.40	185
	Бутерброд с маслом, с сыром	45	4.73	7.38	14.73	144.40	3
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	11.58	14.96	51.99	389.80	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие, яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.00	368
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		100	0.40	0.40	9.80	44.00	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами с крупой рисовой	200	6.86	6.72	11.45	133.80	87
	Котлеты рубленые, запеченные с мол.соусом	85	9.71	14.88	8.67	206.45	281
	Капуста тушеная	120	2.47	3.88	11.31	90.12	336
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	71.00	
	Хлеб ржано - пшеничный	35	2.69	0.50	17.31	69.96	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		650.00	24.50	26.30	88.22	673.03	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	70	5.69	9.26	38.74	261.90	469
	Кисель витаминизированный	180	0.56	0.05	27.18	123.60	382
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6.25	9.31	65.92	385.50	
ИТОГО АЗ ДЕНЬ		1430	42.73	50.97	215.93	1492.33	

ПРИЕМ ПИЩИ	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	Каша молочная Геркулес	205	3.79	5.98	19.03	145.40	185
	Бутерброд с маслом, с сыром	45	4.73	7.38	14.73	144.40	3
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	8.58	13.38	43.75	329.80	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый, овощной, ягодный	100	0.30	0.20	16.33	68.33	399
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		100	0.30	0.20	16.33	68.33	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	30	0.68	2.00	3.38	34.28	47
	Борщ с картофелем	200	1.76	4.75	11.46	95.8	58
	Котлета рубленая мясная	85	12.48	13.37	12.63	220.40	282
	Рагу из овощей	155	2.46	11.80	13.56	170.40	137
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	71.00	
	Хлеб ржано - пшеничный	35	2.69	0.50	17.31	69.96	
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	372
ИТОГО ЗА ОБЕД		715	22.58	32.86	94.32	749.68	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	85	7.52	13.96	1.51	161.40	215
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.40	
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	393
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	8.83	14.13	18.96	237.80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1525	40.29	60.57	173.36	1385.61	

ПРИЕМ ПИЩИ	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.31	18.83	146.20	93
	Бутерброд с маслом	35	2.40	4.43	14.53	108.40	1
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	8.21	9.76	43.35	295	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие, яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44	368
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		100	0.40	0.40	9.80	44	
ОБЕД	Овощи порционные по сезону	30	0.33	2.04	1.05	23.92	19
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.52	4.66	6.97	75.80	67
	Котлета рыбная любительская с соусом	100	11.46	5.20	10.24	133.00	256 /354
	Рис отварной	120	2.05	3.92	16.11	108.34	315
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	71.00	
	Хлеб ржано - пшеничный	35	2.69	0.50	17.31	69.96	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		695	20.82	16.64	91.16	583.72	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	50	2.00	14.00	39.00	270	
	Кисломолочный продукт	180	5.40	7.20	7.56	119	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	7.40	21.20	46.56	389	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1440	36.83	48.00	190.87	1311.32	

Среднее за 20 дней

43.98

44.73

193.40

1336.55