



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

завтраков и обедов учащихся в общеобразовательных заведениях и спецшколах отнесенных к детям-сиротам, детям оставшимся без попечения родителей, лица, из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 11-18 ЛЕТ

Пояснительная записка.

Питание обучающихся в общеобразовательных учреждениях будет осуществлять МУП «Горпищеторг» на базе стационарных школьных столовых и буфетов-раздаточных, которые оснащены необходимым технологическим оборудованием, квалифицированными кадрами, столовой посудой, кухонным инвентарём, моющими и дезинфицирующими средствами в достаточном количестве. Снабжение столовых сырьём и продовольственными товарами будет осуществляться поставщиками, с которыми заключены договора МУП «Горпищеторг» на поставку сырья и продовольственных товаров.

В примерном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приёмам пищи. При двухразовом питании распределение калорийности по приёму пищи в процентном отношении должно составлять: завтрак-25%, обед-35%. Допускается в течении дня отступление от норм калорийности по отдельным приёмам пищи в пределах +/-5%, при условии что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать вышеперечисленным требованиям по каждому приёму пищи.

В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ- белков, жиров и углеводов должна составлять 1:1:4 или в процентном соотношении от калорийности как 10-15%, 30-32%, 55-60% соответственно, а соотношения кальция к фосфору- как 1:1,5.

Ежедневно в рационах 2-х разового питания включается мясо, молоко, масло сливочное, масло растительное, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приёмом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включить 1 раз в 2-3 дня.

Завтрак в школе должен состаять в основном из двух блюд: горячего мясного, творожного или яичного блюда и напитка(кофе, чай, ряженка, йогурт), дополнительного- бутербродом с сыром, маслом, повидлом или сдобной булочкой.

Обед должен состоять из 4 блюд, и включать закуску, первое, второе — основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы и сладкое блюдо. В качестве закуски следует использовать салат из селёных огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п., с добавлением свежей зелени. В качестве закуски допускается использовать порционные овощи(дополнительный гарнир). Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм, орехи.

Фактический рацион питания должен соответствовать утверждённому примерному меню, разработанному в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Для соблюдения норм закладки сырья и выхода готовой продукции все школьные столовые МУП «Горпищеторг» обеспечены технологическими картами, разработанными на основании «Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Издательство Москва. Де Ли Принт 2015г.». С работниками школьных столовых проведены беседы по особенностям приготовления блюд в детском питании.

Для контроля за качеством питания учащихся в школьных столовых предусмотрена следующая документация:

- 1. Журнал бракеража скоропортящейся пищевой продукции.
- 2. Журнал бракеража готовой пищевой продукции.
- 3. Журнал учёта температурного режима холодильного оборудования.
- 4. Журнал гигиенический.
- 5. Ведомость контроля за рационом питания.
- 6. Журнал учёта температуры и влажности в складских помещениях.

Для контроля за качеством поступающей продукции проводится бракераж и делается запись в журнале бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья, в соответствии с рекомендуемой формой. Выдача готовой пищи осуществляется только после снятия пробы. Оценку качества блюд проводит бракеражная комиссия в составе не менее трёх человек: медицинского работника, работника пищеблока и представителя администрации образовательного учреждения по органолептическим показателям.

жиры углеводы це 3 0,07 11,14 7 4,3 44,72 7 0,02 15 6 0,6 13,6 8 1,79 3,56 14,10 9,60 14,10 9,60 0 6,30 14,70 0 0,30 14,70 0 0,30 14,70 0 0,30 14,70 0 0,30 14,83 0 0,60 13,60 0 0,60 13,60			вес блюда				, REM	
11 4 3 4 7 2 2 0 0 0 1 1 1 4 3 4 7 2 4 3 4 7 2 4 3 4 7 3 4 7 4	приём пищи	наименование блюда	ĽĎ.	белки	жиры	углеводы	ценность	№ рец-ры
1 Салат из моркови с изомом 50 0,63 0,07 11.14 1.14 1.14 1.14 1.14 1.14 1.14 1.	Неделя 1							
Sa	День 1							
Салат из моркови с изгомом 50 0,63 0,07 11,14 Блинчики / Оладыи с соусом из повидла 120/35 5,47 4,3 44,72 Чай с сахаром 200 0,07 0,02 15 эз завтрак 100 0,6 0,6 13,6 Вассольник ленинградский 85 14,82 14,75 0,74 Котлета из птицы 85 14,82 14,25 0,74 Котлета из птицы 85 14,82 14,25 0,74 Каша вязкая пшённая 150 0,07 0,02 15,00 Алеб пшеничный 35,00 2,20 0,07 0,02 15,00 Хлеб пшеничный 35,00 2,20 0,35 17,15 17,15 Хлеб пшеничный 30,00 2,00 0,07 0,02 15,00 Инктар «Смешарики» 1 шт 200,00 1,00 0,3 14,70 Вуткты свежие Фрукты свежие 100 0,6 0,6 13,6 Вуткты свежие 49рукты свежие <	Завтрак							
вазавтрам 120/35 5,47 4,3 44,72 Най с сахаром 200 0,07 0,02 15 за завтрам 100 0,6 0,6 13,6 за завтрам 100 0,6 0,6 13,6 салат из белокачанной капусты 200,00 1,60 4,10 9,60 Котлета из птицы 85 14,82 14,25 0,74 Каша вязкая пиённая 150 4,10 9,60 Котлета из птицы 85 14,82 14,25 0,74 Каша вязкая пиённая 150 4,20 5,00 23,90 Чай с сахаром 150 20,00 0,07 0,02 15,00 Хлеб риканой 100 2,00 0,07 0,02 15,00 За обед Нектар «Смешарики» 1 шт 200,00 1,00 0,35 14,70 Вутерброд с маслом и сыром 200 0,10 0,6 0,6 0,6 13,6 Вар с лимоном 49укты свежие 0,60 0,6		Салат из моркови с изюмом	- 20	0,63	70,0	11,14	47,65	99
9ай с сахаром 200 0,07 0,02 15 3а завтраж 100 0,6 0,6 13,6 20 Салат из белокачанной капусты 55,00 0,73 1,79 3,56 Рассольник ленинградский 20,00 1,60 4,10 9,60 Коллез из птицы 85 14,82 14,75 0,74 Каша вязкая пшённая 150 4,20 5,00 23,90 Чай с сахаром 35,00 2,80 0,35 14,15 Хлеб пшеничный 35,00 2,80 0,35 13,15 Аркты свежие 100 0,00 1,00 14,70 Фрукты свежие 100 0,6 0,6 14,83 Нактар «Смешарики» 1 шт 200,00 1,00 0,6 14,83 Ник ПД 5утерброд с маслом и сыром 200,00 0,0 0,6 0,6 13,60 За день 4эй с лимоном 200 0,13 0,0 13,60 За день 4эй с лимоном 100 0,60 0,60 13,60 За день 100 0,60 0,60 0,60 13,60		Блинчики / оладьи с соусом из повидла	120/35	5,47	4,3	44,72	188,4	204
фрукты свежие 100 0,6 0,6 13,6 за завтрак 13 автрак 1,6 0,6 13,6 Салат из белокачанной капусты 55,00 0,73 1,79 3,56 Рассольник ленинградский 85 14,82 14,10 9,60 Котлета из птицы 85 14,82 14,25 0,74 Котлета из птицы 85 14,82 14,25 0,74 Котлета из птицы 85 14,20 5,00 23,90 Най с сахаром 150 2,00 0,07 0,02 15,00 Хлеб пшеничный 30,00 2,40 0,30 14,70 14,70 Нектар «Смешарики» 1 шт 200,00 1,00 0,6 0,6 13,6 за обед 4 чй с лимоном 200,00 0,6 0,6 0,6 13,60 д фукты свежие 4 чй с лимоном 200 0,13 0,02 14,83 за день 4 фукты свежие 100 0,60 0,60 0,60 13,60 за день 4 фукты свежие 100 0,60 0,60 0,60		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	09	376
за завтрак салат из белокачанной капусты 55,00 0,73 1,79 3,56 Рассольник ленинградский 200,00 1,60 4,10 9,60 Котлета из птицы 85 14,82 14,25 0,74 Каша вязкая пишённая 150 4,20 5,00 23,90 Чай с сахаром 200,00 0,07 0,02 15,00 Хлеб пшеничный 35,00 2,80 0,35 17,15 Хлеб пшеничный 30,00 2,40 0,02 15,00 Нектар «Смешарики» 1 шт 200,00 1,00 0,0 14,70 Нектар «Смешарики» 1 шт 200,00 1,00 0,6 13,6 за обед 4 чай с лимоном 200,00 0,0 0,6 14,83 ник ГЛД 4 чай с лимоном 200 0,13 0,0 14,83 д фукты свежие 4 фукты свежие 100 0,60 0,60 13,60 за день 4 фукты свежие 100 0,60 0,60 0,60 13,60		Фрукты свежие	100	9′0	9′0	13,6	70,5	dи
Салат из белокачанной капусты 55,00 0,73 1,79 3,56 Рассольник ленинградский 200,00 1,60 4,10 9,60 Котлета из птицы 85 14,25 0,74 Каша вязкая пшённая 150 4,20 5,00 23,90 Чай с сахаром 200,00 0,07 0,02 15,00 Хлеб пшеничный 35,00 2,80 0,35 17,15 Хлеб ржаной 30,00 2,40 0,30 14,70 Нектар «Смешарики» 1 шт 200,00 1,00 20,20 Фрукты свежие 100 0,6 0,6 0,6 13,6 най с лимоном 200 0,13 0,0 14,83 за обед 4ай с лимоном 200 0,13 0,0 14,83 за полдник 4ай с лимоном 200 0,13 0,0 14,83 за день 6,00 0,60 0,60 0,60 13,60 за день 100 0,60 0,60 0,60 13,60	итого за завтр	ак					366,55	
Салат из белокачанной капусты 55,00 0,73 1,79 3,56 Рассольник ленинградский 200,00 1,60 4,10 9,60 Котлета из птицы 85 14,82 14,25 0,74 Каша вязкая пшённая 150 4,20 5,00 23,90 Чай с сахаром 35,00 2,80 0,35 17,15 Хлеб пшеничный 35,00 2,80 0,35 17,15 Хлеб ржаной 30,00 2,40 0,35 17,15 Клеб ржаной 100 0,6 0,6 13,6 Фрукты свежие 100 0,6 0,6 13,6 Бутерброд с маслом и сыром 200 0,13 0,02 15,20 Фрукты свежие 100 0,60 0,60 0,60 13,60 ник 100 0,60 0,60 0,60 13,60	Обед							
Рассольник ленинградский 200,00 1,60 4,10 9,60 Котлета из птицы 85 14,82 14,25 0,74 Каша вязкая пшённая 150 4,20 5,00 23,90 Чай с сахаром 200,00 0,07 0,02 15,00 Хлеб пшеничный 35,00 2,80 0,35 17,15 Хлеб ржаной 30,00 2,40 0,30 14,70 Нектар «Смешарики» 1 шт 200,00 1,00 20,20 Фрукты свежие 100 0,6 0,6 13,6 Бутерброд с маслом и сыром 30/5/15 6,10 8,30 14,83 Чай с лимоном 200 0,13 0,02 15,20 Фрукты свежие 100 0,60 0,60 13,60 ник		Салат из белокачанной капусты	55,00	0,73	1,79	3,56	33,22	45
Котлета из птицы 85 14,82 0,74 Каша вязкая пшённая 150 4,20 5,00 23,90 Чай с сахаром 200,00 0,07 0,02 15,00 Хлеб пшеничный 35,00 2,80 0,35 17,15 Хлеб ржаной 30,00 2,40 0,30 14,70 Нектар «Смешарики» 1 шт 200,00 1,00 20,20 Фрукты свежие 100 0,6 0,6 13,6 Бутерброд с маслом и сыром 30/5/15 6,10 8,30 14,83 Чай с лимоном 200 0,13 0,02 15,20 Фрукты свежие 100 0,60 0,60 13,60 1ик	And the second	Рассольник ленинградский	200,000	1,60	4,10	09'6	85,80	96
Каша вязкая пшённая 150 4,20 5,00 23,90 Чай с сахаром 200,00 0,07 0,02 15,00 Хлеб пшеничный 35,00 2,80 0,35 17,15 Хлеб ржаной 30,00 2,40 0,30 14,70 Нектар «Смешарики» 1 шт 200,00 1,00 20,20 Фрукты свежие 100 0,6 0,6 13,6 Бутерброд с маслом и сыром 30/5/15 6,10 8,30 14,83 Чай с лимоном 200 0,13 0,02 15,20 чик 100 0,60 0,60 0,60 13,60	Constitution of the Consti	Котлета из птицы	85	14,82	14,25	0,74	243,10	294
Чай с сахаром 200,00 0,07 0,02 15,00 Хлеб пшеничный 35,00 2,80 0,35 17,15 Хлеб ржаной 30,00 2,40 0,30 14,70 Нектар «Смешарики» 1 шт 200,00 1,00 20,20 Фрукты свежие 100 0,6 0,6 13,6 Бутерброд с маслом и сыром 30/5/15 6,10 8,30 14,83 Чай с лимоном 200 0,13 0,02 15,20 Чик 100 0,60 0,60 13,60 1ик 100 0,60 0,60 13,60		🖔 Каша вязкая пшённая	150	4,20	2,00	23,90	157,50	303
Хлеб пшеничный 35,00 2,80 0,35 17,15 Клеб ржаной 30,00 2,40 0,30 14,70 Нектар «Смешарики» 1 шт 200,00 1,00 20,20 Фрукты свежие 100 0,6 0,6 13,6 Бутерброд с маслом и сыром 30/5/15 6,10 8,30 14,83 Чай с лимоном 200 0,13 0,02 15,20 Фрукты свежие 100 0,60 0,60 13,60 ник 100 100 0,60 0,60 13,60		Чай с сахаром	200,000	0,07	0,02	15,00	00'09	376
Хлеб ржаной 30,00 2,40 0,30 14,70 Нектар «Смешарики» 1 шт 200,00 1,00 20,20 Фрукты свежие 100 0,6 0,6 13,6 Бутерброд с маслом и сыром 30/5/15 6,10 8,30 14,83 Чай с лимоном 200 0,13 0,02 15,20 Фрукты свежие 100 0,60 0,60 13,60 ник 100 0,60 0,60 13,60		Хлеб пшеничный	35,00	2,80	0,35	17,15	85,17	Пр
Нектар «Смешарики» 1 шт 200,00 1,00 20,20 Фрукты свежие 100 0,6 13,6 Бутерброд с маслом и сыром 30/5/15 6,10 8,30 14,83 Чай с лимоном 200 0,13 0,02 15,20 Фрукты свежие 100 0,60 0,60 13,60 ник 100 0,60 0,60 13,60	The second secon	Хлеб ржаной	30,00	2,40	0,30	14,70	73,00	dи
Фрукты свежие 100 0,6 0,6 13,6 Бутерброд с маслом и сыром 30/5/15 6,10 8,30 14,83 Чай с лимоном 200 0,13 0,02 15,20 Фрукты свежие 100 0,60 0,60 13,60 ник 100 0,60 0,60 13,60		Нектар «Смешарики» 1 шт	200,000	1,00		20,20	84,80	dμ
Бутерброд с маслом и сыром 30/5/15 6,10 8,30 14,83 Чай с лимоном 200 0,13 0,02 15,20 Фрукты свежие 100 0,60 0,60 13,60 ник 100 0,60 0,60 13,60		Фрукты свежие	100	9'0	9'0	13,6	70,5	338
Бутерброд с маслом и сыром 30/5/15 6,10 8,30 14,83 Чай с лимоном 200 0,13 0,02 15,20 фрукты свежие 100 0,60 0,60 13,60 цник 100 0,60 0,60 13,60	итого за обед						893,09	
терброд с маслом и сыром 30/5/15 6,10 8,30 14,83 эй с лимоном 200 0,13 0,02 15,20 рукты свежие 100 0,60 0,60 13,60	полдник ГПД							
эй с лимоном 200 0,13 0,02 15,20 рукты свежие 100 0,60 0,60 13,60		Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,10	8,30	14,83	157,80	3
рукты свежие 100 0,60 0,60 13,60		Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
		Фрукты свежие	100	09'0	09'0	13,60	70,50	СU
	итого за полд	ник					290,30	
	итого за день			The second secon		and the second of the second o	1549,94	

Поик 2	наименование блюла	вес блюда	белки	ЖИВЫ	углеводы	кая	№ рец-ры
Cho 2							
Завтрак							
	Овощи по сезону	35	0,28	0,04	9'0	3,5	71
	Рыба тушеная с овощами	40/40	7,8	3,96	3,04	84	229
	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	56,6	154,1	303
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	. 60	376
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	97,33	dυ
итого за завтрак						398,93	
Обед							
	Овощи по сезону	90	0,4	0,05	0,85	5	71
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	102
	Тефтели мясные	60/45	96'9	16,11	11,61	223	279
7	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5	20,5	145,5	303
	Компот из сухофруктов	200	99'0	0,1	12	132,8	349
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	ди
	Хлеб ржаной	30	2,4	6'0	14,7	73	υр
	Компот «Фруто-няня» 1 шт	200			22,6	06	dи
итого за обед						823,07	
полдник ГПД							
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	СП
	Компот «Фруто-няня» 1 шт	200			22,6	06	dυ
итого за полдник	***************************************					248,67	0
итого за день	X-00/20					1470,67	TOWN.

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетичес кая ценность	Ne peң-pы
День 3							
Завтрак							
	Запеканка из творога с соусом	150/60	33,45	25,31	64,08	617,89	223
	Чай с сахаром	200/10	70,0	0,02	15	09	376
Common of the Co	Фрукты свежие	100	9'0	9'0	13,6	70,5	338
итого за завтрак	IK		Control of the contro			748,39	
06ед				Andrews S. P. Stranger		STATE OF THE STATE	
	Овощи по сезону	28	0,2	0,03	0,43	2,8	71
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	66
	Фрикадельки куриные в соусе	06/09	62'6	11,83	8,97	190,04	297
	Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4	303
	Компот из сухофруктов	200	99'0	0,1	12	132,8	349
7	Хлеб пшеничный	30	2,4	6'0	14,7	73	dи
	Хлеб ржаной	30	2,4	6'0	14,7	73	du
	Масло порциями	8.5	0,04	3,63	0,07	33	14
	Сыр порциями	25	5,8	7,38		06	15
итого за обед	4.0 C.0 C.0 C.0 C.0 C.0 C.0 C.0 C.0 C.0 C	300	4 040		PREA.	823,24	
полдник ГПД	37.22 36,06 317.34 10	00	Control of the Contro		The second secon	KROKEN BRIND	With the state of
	Сок фруктовый	195	86'0		19,7	85,68	dи
	Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт.	30	2,95	8,61	28,33	158,67	dи
итого за полдник	NK R. C. S. P. S. C. S. P. S. C. S.				MOStreet	241,35	
итого за день	0.00	888				1812,98	10 N

Symbol Continue of the cont		CHAIR A SAINCEACHAINTEE	choing Joa	Белии	HIMDS!	VERBROAM	Кая	No peri-un
из крупы гречневой 200 2,97 3,57 6,14 71,2 аслом и сыром 40/5/11 7 8,6 16,01 171,3 аслом и сыром 200 0,07 0,02 15 60 й 1 шт. 200 1 20,2 84,8 изделия 30 2,95 8,61 20,2 84,8 изделия 60 0,9 3,59 5 55,58 ными изделиями 200 2,16 2,24 14 94,64 исовая 150 2,16 2,24 14 94,64 исовая 150 2,6 4,2 26,6 10,52 ый 35 2,8 0,35 17,15 84,8 изделия 200 0,07 0,02 15 60 ый 20 2,1 0,8 10,6 64,7 парикия 1 0,8 10,6 64,7 парикия 1 0,35 17,12 86,6 112,6 парикия 200 0,07 0,02 15 60 парикия 200 0,07 0,08 10,6 14,8 15,8 парики 200 0,07 0	100							
Суп молочный из крупы гречневой 200 2,97 3,57 6,14 71,2 Бутерброд с маслом и сыром 40/5/11 7 8,6 16,01 171,3 Сок фруктовый 1 шт. 200 0,07 0,02 15 60 Завтраж Кондитерские изделия 60 2,95 8,61 28,43 158,67 Контел рыбия с сохоом Сол с фруктовый 1 шт. 200 2,16 2,24 14 94,64 Контел рыбия с сохоом 60/55 7,53 10,94 11,31 17,38 464 Контел рыбия с сохоом 60/55 7,53 10,94 11,31 17,38 464 Контел рыбия с сохоом 60/55 7,53 10,94 11,31 17,38 464 Контел рыбия и с сохоом 100 0,07 0,02 15 66/7 66/7 66/7 17,38 47 66/7 17,38 48 8 17,18 86,77 84,8 8 17,18 86,77 17,18 86,77 84,8 17,16	-							
зугерброд с маслом и сыром 40/5/11 7,7 8,6 16,01 17,3 дугерброд с маслом и сыром 200 0,07 0,02 15 60 до фруктовый 1 шт. 200 1 20,2 84,8 60 до фруктовый 1 шт. 30 2,95 8,61 28,33 18,67 Кондитерские изделия 60 0,9 3,59 5 545,97 дала т из отваронными изделиями 200 2,16 2,24 14 94,64 Котлета рыбная с соусом 60/55 7,53 10,94 11,31 173,84 Котве пшеничный 200 2,16 2,24 14 94,64 Котве пшеничный 200 2,6 4,2 26,6 130,52 Нектар «Смешарики» 1 шт 200 2,1 0,8 10,1 64,7 Котве ржаной 30 2,1 0,8 10,6 64,7 Котвер жаной 200 2,1 0,8 10,6 64,7 Котве ржаной 200		CVR MOROULLIS IN UNIVER FROUITEROX	200	7 97	3.57	6.14	71.2	210
вай с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 Ок фруктовый 1 шт. 200 1 20,2 84,8 Кондитерские изделия 30 2,95 8,61 28,33 158,67 Залат из отварной свеклы 60 0,9 3,59 5 545,97 Залат из отварной свеклы 60 0,9 3,59 5 55,88 Улг с макаронными изделиями 200 2,16 2,24 14 94,64 Котиста рыбная с соусом 60/55 7,53 10,94 11,31 173,84 Ави с сахаром 200 2,6 4,2 26,6 10,52 Клеб рижаной 35 2,3 10,94 11,31 17,38 Клеб рижаной 35 2,4 0,2 10,6 64,7 Клеб рижаной 20 2,1 0,8 10,6 64,7 Клеб рижаной 20 2,1 0,8 10,6 64,7 Клеб рижаной 20 2,1 0,8 10,6 </td <td></td> <td>Бутенброл с маслом и сыром</td> <td>40/5/11</td> <td>7</td> <td>8.6</td> <td>16,01</td> <td>171,3</td> <td>3</td>		Бутенброл с маслом и сыром	40/5/11	7	8.6	16,01	171,3	3
Сои фриктовый 1 шт. 200 1 20,2 84,8 Кондитерские изделия 30 2,95 8,61 28,33 158,67 Сондитерские изделия 60 2,95 8,61 28,33 158,67 Сондитерские изделия 60 0,9 3,59 5 55,58 Сольета рыбная с соусом 200 2,16 2,24 14 94,64 Котлета рыбная с соусом 60/55 7,53 10,94 11,31 173,84 Кана вязияя рисовая 150 2,6 4,2 26,6 190,52 Най с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 Клеб рижаной 30 2,1 0,8 10,6 64,7 Нектар «Смешарики» 1 шт 200 2,1 0,8 10,6 64,7 Клеб рижаной 30 2,1 0,8 10,6 64,7 Клерброд с маслом и сыром 30/5/17 6,1 8,3 14,83 157,8 К 100 0,6 0,6 13,6 13,6 60 Врукты свежие 100 0,6 13,6 13,6 10,6 К 4 4 4 4 13,6 13,6 10,6		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	09	376
Кондитерские изделия 30 2,95 8,61 28,33 158,67 Сондитерские изделия 60 0,9 3,59 5 545,97 Салат из отварной свеклы 60 0,9 3,59 5 55,58 Ул с макаронными изделиями 200 2,16 2,24 14 94,64 Котлета рыбная с соусом 60/55 7,53 10,94 11,31 173,84 Каша вязкая рисовая 150 2,0 4,2 26,6 190,52 Най с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 Кие 200 2,1 0,8 10,6 64,7 Нектар «Смешарики» 1 шт 60 5,9 17,22 56,66 317,34 Кондитерские изделия 60 5,9 17,22 56,66 317,34 Вутерброд с маслом и сыром 200 0,07 0,02 15 60 Фрукты свежие 100 0,6 0,6 0,6 0,6 13,6 136,6 К <td>H</td> <td>1 1</td> <td>200</td> <td>1</td> <td></td> <td>20,2</td> <td>84,8</td> <td>dи</td>	H	1 1	200	1		20,2	84,8	dи
Задат из отварной свеклы 60 0,9 3,59 5.45,97 Салат из отварной свеклы 60 0,9 3,59 5.5,58 Сул с макаронными изделиями 200 2,16 2,24 14 94,64 Котлета рыбная с соусом 60/55 7,53 10,94 11,31 173,84 173,84 Каша вязкая рисовая 150 2,6 4,2 26,6 190,52 190,52 Най с сахаром 200 0,07 0,02 1,5 60 60 Кондитерские изделия 20 2,1 0,8 10,6 64,7 84,8 Кондитерские изделия 60 5,9 17,22 56,66 317,34 1126,59 Бутерброд с маслом и сыром 200 0,07 0,02 15 60 Фрукты свежие 100 0,67 0,65 13,6 70,5 К 100 0,6 0,6 13,6 70,5 К 100 0,6 0,6 13,6 70,5 К 100 0,07 0,07 0,6 13,6 К<		Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	338
Салат из отварной свеклы 60 0,9 3,59 5 55,58 Суп с макаронными изделиями 200 2,16 2,24 14 94,64 Котлета рыбная с соусом 150 2,16 2,24 14 94,64 Каша вязкая рисовая 150 2,6 4,2 26,6 190,52 Чай с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 Хлеб ржаной 35 2,1 0,8 10,6 64,7 Конфитерские изделия 20 2,1 0,8 10,6 64,7 Конфитерские изделия 60 5,9 17,22 56,66 317,34 Бутерброд с маслом и сыром 30/5/17 6,1 8,3 14,83 157,8 Чай с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 Фрукты свежие 100 0,6 0,6 0,6 13,6 288,3 ник 20 20 20 13,6 288,3 288,3 100 0,07 0,07 0,06 0,6 0,6 0,6 13,6 288,3 </td <td>завтр</td> <td>ак</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>545,97</td> <td>Caracas</td>	завтр	ак					545,97	Caracas
Салат из отварной свеклы 60 0,9 3,59 5 55,58 Суп с макаронными изделиями 200 2,16 2,24 14 94,64 Котлета рыбная с соусом 60/55 7,53 10,94 11,31 173,84 Каша вязкая рисовая 150 2,6 4,2 26,6 190,52 Чай с сахаром 35 2,8 0,07 0,02 15 60 Хлеб рижаной 20 2,1 0,8 10,6 64,7 85,17 Конфитерские изделия 20 2,1 0,8 10,6 64,7 84,8 Конфитерские изделия 60 5,9 17,22 56,66 317,34 Нектар «Смешарики» 20 2,1 0,8 10,6 64,7 Кондитерские изделия 30/5/17 6,1 8,3 14,83 157,8 Чай с сахаром 100 0,0 0,0 0,0 13,6 70,5 ник 100 0,6 0,6 13,6 13,6 1		12 A						
Суп с макаронными изделиями 200 2,16 2,24 14 94,64 Котлета рыбная с соусом 60/55 7,53 10,94 11,31 173,84 Каша вязкая рисовая 150 2,6 4,2 26,6 190,52 Чай с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 Хлеб ржаной 20 2,1 0,8 10,6 64,7 Клеб ржаной 20 2,1 0,8 10,6 64,7 Нектар «Смешарики» 1 шт 20 2,1 0,8 10,6 64,7 Кондитерские изделия 60 5,9 17,22 56,66 317,34 Бутерброд с маслом и сыром 30/5/17 6,1 8,3 14,83 157,8 Чай с сахаром 100 0,07 0,02 15 60 Фрукты свежие 100 0,6 0,6 13,6 70,5 ник 1960,86 1 1960,86 10,6 10,6 10,6 10,6 10,6 10,6 10,		Салат из отварной свеклы	09	6'0	3,59	5	55,58	52
Каша вязкая рисовая 60/55 7,53 10,94 11,31 173,84 Каша вязкая рисовая 150 2,6 4,2 26,6 190,52 Чай с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 Хлеб пшеничный 35 2,8 0,35 17,15 85,17 Хлеб ржаной 20 2,1 0,8 10,6 64,7 Нектар «Смешарики» 1 шт 200 1 20,2 84,8 Кондитерские изделия 60 5,9 17,22 56,66 317,34 Бутерброд с маслом и сыром 30/5/17 6,1 8,3 14,83 157,8 Чай с сахаром 100 0,6 0,6 13,6 70,5 ник 1960,86 13,6 13,6 70,5		Суп с макаронными изделиями	200	2,16	2,24	14	94,64	103
Каша вязкая рисовая 150 2,6 4,2 26,6 190,52 Чай с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 Хлеб пшеничный 35 2,8 0,35 17,15 85,17 Клеб ржаной 20 2,1 0,8 10,6 64,7 Нектар «Смешарики» 1 шт 200 2,1 0,8 10,6 64,7 Кондитерские изделия 60 5,9 17,22 56,66 317,34 Кондитерские изделия 60 5,9 17,22 56,66 317,34 Бутерброд с маслом и сыром 30/5/17 6,1 8,3 14,83 157,8 Чай с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 Фрукты свежие 100 0,6 0,6 13,6 70,5 ник 1960,86 1966 1966 1966 1960,86		Котлета рыбная с соусом	60/55	7,53	10,94	11,31	173,84	234/330
чай с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 Хлеб пшеничный 35 2,8 0,35 17,15 85,17 Хлеб ржаной 20 2,1 0,8 10,6 64,7 Нектар «Смешарики» 1 шт 200 1 20,2 84,8 Кондитерские изделия 60 5,9 17,22 56,66 317,34 Бутерброд с маслом и сыром 30/5/17 6,1 8,3 14,83 157,8 Чай с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 Фрукты свежие 100 0,6 0,6 13,6 70,5 ник	7	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6	190,52	303
Хлеб ржаной 35 2,8 0,35 17,15 85,17 Клеб ржаной 20 2,1 0,8 10,6 64,7 Нектар «Смешарики» 1 шт 200 1 20,2 84,8 Кондитерские изделия 60 5,9 17,22 56,66 317,34 Бутерброд с маслом и сыром 30/5/17 6,1 8,3 14,83 157,8 Чай с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 чик 100 0,6 0,6 13,6 288,3 ник 1960,86 13,6 1960,86		Чай с сахаром	200	70,0	0,02	15	09	376
Клеб ржаной 20 2,1 0,8 10,6 64,7 Нектар «Смешарики» 1 шт 200 1 20,2 84,8 Кондитерские изделия 60 5,9 17,22 56,66 317,34 Бутерброд с маслом и сыром 30/5/17 6,1 8,3 14,83 157,8 Чай с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 Фрукты свежие 100 0,6 0,6 13,6 70,5 ник		Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	ди
Нектар «Смешарики» 1 шт 200 1 20,2 84,8 Кондитерские изделия 60 5,9 17,22 56,66 317,34 Кондитерские изделия 1126,59 1126,59 Бутерброд с маслом и сыром 30/5/17 6,1 8,3 14,83 157,8 Чай с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 Фрукты свежие 100 0,6 0,6 13,6 70,5 ник 100 0,6 0,6 13,6 70,5 100 10,6 0,6 13,6 288,3		Хлеб ржаной	20	2,1	8′0	10,6	64,7	Пр
Кондитерские изделия 60 5,9 17,22 56,66 317,34 Бутерброд с маслом и сыром 30/5/17 6,1 8,3 14,83 157,8 Бутерброд с маслом и сыром 200 0,07 0,02 15 60 Фрукты свежие 100 0,6 0,6 13,6 70,5 ник 1960,86 13,6 1960,86		Нектар «Смешарики» 1 шт	200	1		20,2	84,8	ди
Бутерброд с маслом и сыром 30/5/17 6,1 8,3 14,83 157,8 Чай с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 Фрукты свежие 100 0,6 0,6 13,6 70,5 ник 100 0,6 0,6 13,6 288,3		Кондитерские изделия	09	5,9	17,22	99'95	317,34	dи
Бутерброд с маслом и сыром 30/5/17 6,1 8,3 14,83 157,8 Чай с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 Фрукты свежие 100 0,6 0,6 13,6 70,5 ник 1960,86	обед	47.2	30 C S				1126,59	TOUR GUI
терброд с маслом и сыром 30/5/17 6,1 8,3 14,83 157,8 эй с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 рукты свежие 100 0,6 0,6 13,6 70,5 рукты свежие 288,3 288,3 1960,86 1960,86	\ \ \	6.64	30.0			The September of the Control	A CONTRACTOR CONTRACTOR	Receipt of stability
рукты свежие 200 0,07 0,02 15 60 рукты свежие 100 0,6 0,6 13,6 70,5 288,3 1960,86		Бутерброд с маслом и сыром	30/5/17	6,1	8,3	14,83	157,8	3
рукты свежие 100 0,6 0,6 13,6 70,5 288,3 1960,86		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	09	376
	-	Фрукты свежие	100	9'0	9'0	13,6	70,5	ди
	полд	HUK					288,3	
	День	the state of the s	The second secon				1960,86	

Nº peң-pь		Two.	52	259	пр	376			88	284	376	дυ	пр	пр	пр	A Partie of the Area of the Ar		ди	пр	пр		A CONTRACTOR OF THE CONTRACTOR			
		H COLCUS HE	2	2.		3.				2	3														designation of the second seco
энергетичес кая ценность			55,58	415,83	97,33	09	628,74	resout	71,8	221,99	09	85,17	64,7	84,8	158,68	747,14		84,8	158,67	74	317,47	1693,35	and the Annual contracts		 no profesional designation of the profesional designation of t
углеводы			5	18,00	19,6	15			6,32	20,05	15	17,15	10,6	20,2	28,32			20,2	28,33	15			August San and August San August	*	
жиры			3,59	32,03	0,4	0,02			3,96	8,36	0,02	0,35	8'0		9'8				8,61	0,4					
белки			6′0	13,35	3,2	0,07			1,41	16,54	70,0	2,8	2,1	1	2,96			1	2,95	2,4			111111111111111111111111111111111111111		Control of the Contro
вес блюда				145/45	40	200/10		55	200	130/40	200/10	35	20	200	30			200	30	20			A Company of the Comp		
наименование блюда		ACCESS OF THE SECTION	Салат из отварной свеклы	Жаркое по-домашнему	Хлеб пшеничный	Чай с сахаром	лак		Щи из картофеля и капусты	Запеканка из печени с рисом и соусом	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Нектар «Фруто-няня» 1 шт	Кондитерские изделия			Сок фруктовый 0,2 1 шт	Кондитерские изделия	Вафли «Золотце моё» 1 шт.	ник				
приём пищи	День 5	Завтрак					итого за завтрак	06ед	1							итого за обед	полдник ГПД				итого за полдник	итого за день			

День б Завтрам жиры угиеводы Завтрам Макаронные изделия с сыром 200/5/15 18,89 21,94 41,92 Кефир Кефир 25,22 2,23 7,2 7,2 7,2 Кефир Кефир 25,22 2 0,25 13,6
Макаронные изделия с сыром вес блюда белии жи Кефир 180 5,22 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 <td< td=""></td<>
наименование блюда вес блюда бел Макаронные изделия с сыром 200/5/15 Кефир 180 Хлеб пшеничный 25 Фрукты свежие 30 Овощи по сезону 200 Суп с бобовыми 200 Биточек рыбный 75 Каша вязкая рисовая 150 Чай с сахаром 30 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 30 Масло порциями 5 Сыр порциями 5 Сок фруктовый 195 Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт. 30 ник 140
Наименование блюда Макаронные изделия с сыром Кефир Хлеб пшеничный Фрукты свежие Овощи по сезону Суп с бобовыми Биточек рыбный Каша вязкая рисовая Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Масло порциями Сыр порциями
1
приём пищи День 6 Завтрак итого за завтр полдник ГПД итого за полди итого за день

наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	кая ценность	Nº peų-pbi
Овощи по сезону	35,00	0,28	0,04	09'0	3,50	71
Гуляш мясной	55/35	9,58	25,37	2,6	287,1	260
Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4	303
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	09	376
Хлеб пшеничный	30	2,4	6,0	14,7	73	dи
итого за завтрак					576	
	3			OUPT	Designation of the control of the co	Canar wa
Овощи по сезону	20	0,16	0,02	0,34	. 2	71
Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	66
Запеканка с мясом	150/50	22,93	28,78	27,28	447,83	284
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	09	376
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	дп
Хлеб ржаной	20	2,1	8′0	10,6	64,7	dυ
Нектар «Смешарики» 1 шт	200	1		20,2	84,8	ди
					820,7	
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,1	8,3	14,83	157,8	3
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
Фрукты свежие	100	9,0	9′0	13,6	70,5	338
итого за полдник					290,3	
	P. S.				1687	W TOTAL SPECIAL

пищи	наименование блюда	весблюда	ја белки	жиры	углеводы	CONTRACTOR	кая ценность
День 8 Завтрак						1	
	Суп молочный из крупы рисовой	200	2,97	3,57	6,14		71,2
Бутерб	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/16		8,3	14,83	1	157,8
Чай с с	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	SH.	09
Яйцо с	Яйцо отварное	20	6,3	5,8	0,4	7	78,8
итого за завтрак	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	36				3(367,8
Обед	200						
Салат	Салат из отварной свеклы	- 50	6,75	3	4,17	46	46,32
Рорщ	Борщ с карт и капустой	200	2	6'9	9,5	. 1	115
Биточь	Биточки мясные	75	8,8	22,79	9,01	27	278,18
Каша Е	Каша вязкая гречневая	150,00	_	2,00	20,50	14	145,50
Компо	Компот из сухофруктов	- 200		0,1	12	13	132,8
Хлебп	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85	85,17
Xne6 p	Хлеб ржаной	20	2,1	8′0	9′01	9	64,7
Некта	Нектар «Фруто-няня» 1 шт	200	1		20,2	78	84,8
Конди	Кондитерские изделия	30	2,6	9'/	25	14	140
итого за обед	8.3 8.8 3. 8.8 8.8	1 8 THE 2 ST 2 CO			· MENGRE	109	1092,47
полдник ГПД	183 PS	37.00					
Сок ф	Сок фруктовый 0,2 1 шт	200	1		20,2	78	84,8
Конди	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	15	158,67
Вафли	Вафли «Золотце моё» 1 шт.	20	2,4	0,4	15		74
итого за полдник						31	317,47
итого за день						180	1808,87

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	ндиж	энергетич кая углеводы ценность	энергетичес кая ценность	Ne peu-ps	
День 9								
Завтрак					NAME OF STREET	Dalife Grand Street		
	Овощи по сезону	30	0,34	0,03	1,05	9	7.1	
	Печень тушёная в соусе	45/40	10,82	7,49	3,26	135,95	261	
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,5	168,5	309	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	09	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	6,0	14,7	73	dи	
итого за завтрак	ак					443,45		
Обед						0.0590488	0.80 0.00	
	Овощи по сезону	45	98'0	0,05	0,77	4,5	71	
No. of Contract of	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9'6	82,8	96	
9	Котлета из птицы	80	13,95	13,41	2'0	228,8	294	
	Каша вязкая пшённая	150	4,2	5	23,9	157,5	303	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	09	376	
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	dυ	
	Хлеб ржаной	20	2,1	8′0	10,6	64,7	dи	
	Фрукты свежие	100	9'0	9'0	13,6	70,5	dи	
	Нектар «Смешарики» 1 шт	200			20,2	84,8	dи	
итого за обед						841,77	e de la companya de	
полдник ГПД								
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	dи	
	Компот «Фруто-няня» 1 шт	200			22,6	06	dп	
итого за полдник	ник					248,67		
итого за день			Apple of the Control		Section of the Contract of the	1533,89		
						Ų.		
						. * *		

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетичес кая ценность	N <u>9</u> рецептуры
День 10							
Завтрак							
	Салат из белокачанной капусты	40	0,53	1,3	2,59	24,16	45
	Птица тушенная в соусе	40/30	10,32	8,33	2,28	125,39	290
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	310
	Чай с сахаром	200/10	70'0	0,02	15	09	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	6,3	14,7	73	dυ
итого за завтрак	DA	O.S.				424,9	The second second
Обед							
	Овощи по сезону	30	0,28	0,04	9,0	3	71
	Суп с рисовой крупой	200	1,6	2,2	6,2	9'89	101
	Фрикадельки куриные в соусе	70/30	11,31	13,66	10,36	219,4	297
	«Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4	303
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	- 09	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	6'0	14,7	73	си
	Хлеб ржаной	30	2,4	6'0	14,7	73	ди .
Action of the latest and the latest	Компот «Фруто-няня» 1 шт	200			22,6	06	ДÜ
	Кондитерские изделия	15	1,48	4,31	14,17	79,34	ди
всего за обед		A TABLE TO SEE THE SECOND OF T				818,74	
полдник ГПД		0.03			The second secon		
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,10	8,30	14,83	157,80	3
Add converted	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Фрукты свежие	100	09'0	09'0	13,60	70,50	338
итого за полдник		The second secon				290,30	
всего за лень						1533,94	Better to the second