

COLTACOBAHO

Aupektop

2025 r.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Горячего питания (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: 7-10 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.

Неделя 1 День 1 Завтрак Салат из моркови с изюмом Блинчики / оладьи с соусом из повиду Чай с сахаром Фрукты свежие итого за завтрак Обед Салат из белокачанной капусты Рассольник ленинградский Котлета из птицы Котлета из птицы Каша вязкая пшённая Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	зюмом соусом из повидла ой капусты	50 120/35	OCCURA	radiaw		all possible	
11 1333338Tpal	зюмом соусом из повидла ой капусты дский	50					
3a 3aBTpar	зюмом соусом из повидла ой капусты дский	50			かくかられているから	なける はまれない	
за завтран	зюмом соусом из повидла ой капусты дский	50 120/35					
за завтра	зюмом соусом из повидла ой капусты дский	50 120/35		1 3 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			
за завтран	соусом из повидла ой капусты дский	120/35	69'0	70,0	11,14	47,65	99
за завтран	ой капусты дский		5,47	4,3	44,72	188,4	204
за завтран	ой капусты ,дский	200	20'0	0,02	15	09	376
за завтран	ой капусты дский	100	9′0	9′0	13,6	70,5	dи
	ой капусты Дский					366,55	
	ой капусты дский						
	дский	55,00	0,73	1,79	3,56	33,22	45
		200,00	1,60	4,10	09'6	85,80	96
	The second secon	85	14,82	14,25	0,74	243,10	294
Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	-	150	4,20	2,00	23,90	157,50	303
Хлеб пшеничный Хлеб ржаной		200,000	20'0	0,02	15,00	00'09	376
Хлеб ржаной		35,00	2,80	0,35	17,15	85,17	dп
(30,00	2,40	0,30	14,70	73,00	ди
Нектар «Смешарики» 1 шт	» 1 шт	200,002	1,00		20,20	84,80	dи
Фрукты свежие		100	9′0	9'0	13,6	70,5	338
итого за обед						893,09	
полдник ГПД							
Бутерброд с маслом и сыром	и сыром	30/5/15	6,10	8,30	14,83	157,80	3
Чай с лимоном	9.25	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
Фрукты свежие		100	09'0	09'0	13,60	70,50	дп
итого за полдник						290,30	
итого за день					And the second s	1549,94	A Company of the Comp

						энергетичес кая	
приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	(120003840000	Nº peq-pbi
День 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	70,0	0,02	15	09	376
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	97,33	dп
итого за завтрак	.					398,93	
Обед		And a special of the second control of the s					
	Овощи по сезону	90	0,4	0,05	0,85	Δ	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
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5	20,5	145,5	303
4	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	dи
	Компот «Фруто-няня» 1 шт	200			22,6	90	du
итого за обед						823,07	
полдник ГПД							
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	дυ
	Компот «Фруто-няня» 1 шт	200			22,6	06	du
итого за полдник	IИK					248,67	
итого за день	36.000					1470,67	

						энергетичес кая	
приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	ценность	Ne peu-pbi
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
	Фрукты свежие	100	9'0	9'0	13,6	70,5	338
итого за завтрак	XI.	A CAS				748,39	The state of the s
06ед						CKNO WOUND	PTDS CLACORE
	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
	Хлеб пшеничный	30	2,4	6'0	14,7	73	dи
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,7	73	ďШ
	Масло порциями	5 5	0,04	3,63	0,07	33	14
	Сыр порциями	25	5,8	7,38		06	15
итого за обед	00 8.18 C.D.C.	300				823,24	
полдник ГПД	gn Ang Chic 86,02 155,03	83				CKW8 Mapters	Монория
	Сок фруктовый	195	86'0		19,7	82,68	dи
	Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт.	30	2,95	8,61	28,33	158,67	dи
итого за полдник	INK				SACON RECO	241,35	
итого за день						1812,98	

День 4 День 4 День 4 Вавтрак Суп молочный из крупы гречневой 200 2,97 3,57 6 Вутерброд с маслоом и сыром 40/5/11 7 8,6 1 2 1 2 1 2 3 4 3 3 3 3 3 4 3 3 4	6,14	ценность му рец-ры
Суп молочный из крупы гречневой 200 2,97 3,57 Бутерброд с маслом и сыром 40/5/11 7 8,6 Чай с сахаром 200 0,07 0,02 Сок фруктовый 1 шт. 200 1 8,61 Кондитерские изделия 30 2,95 8,61 Кондитерские изделия 60 0,9 3,59 Суп с макаронными изделиями 200 2,16 2,24 Котлета рыбная с соусом 60/55 7,53 10,94 Каша вязкая рисовая 150 2,16 3,59 Каме бражной 30 2,0 2,1 0,02 Конфитерские изделия 60 5,9 17,22 Конфитерские изделия 200 0,07 0,02 Чай с сахаром 200 0,07 0,07 Чай с сахаром 200 0,0		
Суп молочный из крупы гречневой 200 2,97 3,57 Бутерброд с маслом и сыром 40/5/11 7 8,6 Чай с сахаром 200 0,07 0,02 Сок фруктовый 1 шт. 200 1 8,61 За завтрак 60 2,95 8,61 Салат из отварной свеклы 60 0,95 8,61 Суп с макаронными изделиями 200 2,16 2,24 Суп с макаронными изделиями 60/55 7,53 10,94 Котлета рыбная с соусом 150 2,16 2,24 Кот макаронными изделиями 200 0,07 0,02 Клеб ржаной 200 2,1 0,8 Клеб ржаной 4,2 2 2,8 0,35 Клеб ржаной 4 20 2,1 0,8 Кондитерские изделия 50 2,1 0,8 Кондитерские изделия 60 5,9 17,22 Ник 5 20 2,1 0,8 Кондитерские изделия 60		
Бутерброд с маслом и сыром 40/5/11 7 8,6 Чяй с сахаром 200 0,07 0,02 Сок фруктовый 1 шт. 200 1 0,02 за завтрак Кондитерские изделия 30 2,95 8,61 3 за завтрак Кондитерские изделия 60 0,9 3,59 6 Суп с макаронными изделиями 200 2,16 2,24 6 Котлета рыбная с соусом 60/55 7,53 10,94 7 Каша вязкая рисовая 150 2,6 4,2 7 Киеб ржаной 200 2,1 0,8 1 Кондитерские изделия 60 5,9 17,22 1 За обед Кондитерские изделия 60 5,9 17,22 Чай с сахаром 100 0,07 0,02 Чай с сахаром 200 0,07 0,02 Чай с сахаром 200 0,07 0,02 Чай с сахаром 200 0,07 0,02 Фрукты свежие <td></td> <td>71,2</td>		71,2
Чай с сахаром 200 0,02 Сок фруктовый 1 шт. 200 1 В Кондитерские изделия 30 2,95 8,61 за завтран 30 2,95 8,61 3 Салат из отварной свеклы 60 0,9 3,59 3,59 Суп с макаронными изделиями 60/55 7,53 10,94 Котлета рыбная с соусом 60/55 7,53 10,94 Каша вязкая рисовая 150 2,6 4,2 Чай с сахаром 35 2,8 0,35 Кондитерские изделия 60 5,9 17,22 За обед Кондитерские изделия 60 5,9 17,22 Ник Бутерброд с маслом и сыром 30/5/17 6,1 8,3 Чай с сахаром 100 0,07 0,02 Фрукты свежие 100 0,6 0,6		171,3
Сок фруктовый 1 шт. 300 1 6 1 <td>100</td> <td>09</td>	100	09
за завтран 30 2,95 8,61 За завтран 30 2,95 8,61 Салат из отварной свеклы 60 0,9 3,59 Суп с макаронными изделиями 200 2,16 2,24 Котлета рыбная с соусом 60/55 7,53 10,94 Каша вязкая рисовая 150 2,6 4,2 Чай с сахаром 35 2,8 0,07 Клеб пшеничный 35 2,1 0,8 Кондитерские изделия 60 5,9 17,22 за обед 400 5,9 17,22 Ник Бутерброд с маслом и сыром 30/5/17 6,1 8,3 Чай с сахаром 200 0,07 0,02 Фрукты свежие 100 0,6 0,6	7,02	84,8
за завтрам Силат из отварной свеклы 60 0,9 3,59 Суп с макаронными изделиями 200 2,16 2,24 Котлета рыбная с соусом 60/55 7,53 10,94 Каша вязкая рисовая 150 2,6 4,2 Чай с сахаром 200 0,07 0,02 Хлеб ржаной 35 2,8 0,35 Кондитерские изделия 60 5,9 17,22 за обед Кондитерские изделия 60 5,9 17,22 ник Бутерброд с маслом и сыром 200 0,07 0,02 Чай с сахаром 200 0,07 0,07 0,06 Чай с сахаром 200 0,07 0,06 0,06 Фрукты свежие 100 0,6 0,6 0,6 0,6	1 28,33	158,67
Салат из отварной свеклы 60 0,9 3,59 Суп с макаронными изделиями 200 2,16 2,24 Котлета рыбная с соусом 60/55 7,53 10,94 Каша вязкая рисовая 150 2,6 4,2 Чай с сахаром 200 0,07 0,02 Хлеб пшеничный 35 2,8 0,35 Клеб ржаной 20 2,1 0,8 Нектар «Смешарики» 1 шт 200 1 0,8 Кондитерские изделия 60 5,9 17,22 за обед 4 ай с сахаром 200 0,07 0,02 Чай с сахаром 200 0,07 0,06 0,6 Фрукты свежие 100 0,6 0,6 0,6		545,97
илат из отварной свеклы 60 0,9 3,59 ил с макаронными изделиями 200 2,16 2,24 отлета рыбная с соусом 150 2,6 4,2 им с вахаром 200 0,07 0,02 ий с сахаром 35 2,8 0,35 пеб ржаной 20 2,1 0,8 вктар «Смешарики» 1 шт 60 5,9 17,22 ондитерские изделия 30/5/17 6,1 8,3 ий с сахаром 200 0,07 0,02 орукты свежие 100 0,6 0,6 ору 0,06 0,6 0,6		
пт с макаронными изделиями 200 2,16 2,24 отлета рыбная с соусом 60/55 7,53 10,94 отлета рыбная с соусом 150 2,6 4,2 ий с сахаром 200 0,07 0,02 веб пшеничный 35 2,8 0,35 пеб пшеничный 20 2,1 0,8 вектар «Смешарики» 1 шт 60 5,9 17,22 ондитерские изделия 30/5/17 6,1 8,3 ий с сахаром 200 0,07 0,02 рукты свежие 100 0,6 0,6 0,6	9 5	55,58
отлета рыбная с соусом 60/55 7,53 10,94 вывазкая рисовая 150 2,6 4,2 вий с сахаром 200 0,07 0,02 веб ржаной 20 2,1 0,8 вектар «Смешарики» 1 шт 200 1 0,8 эндитерские изделия 60 5,9 17,22 терброд с маслом и сыром 30/5/17 6,1 8,3 лис сахаром 200 0,07 0,02 рукты свежие 100 0,6 0,6	1 14	94,64
иша вязкая рисовая 150 2,6 4,2 ий с сахаром 200 0,07 0,02 веб пшеничный 35 2,8 0,35 веб ржаной 20 2,1 0,8 вктар «Смешарики» 1 шт 200 1 0,8 эндитерские изделия 60 5,9 17,22 птерброд с маслом и сыром 30/5/17 6,1 8,3 ий с сахаром 200 0,07 0,02 рукты свежие 0,6 0,6 0,6	4 11,31	173,84 234/330
1 уй с сахаром 200 0,07 0,02 1 об пшеничный 35 2,8 0,35 1 об ржаной 20 2,1 0,8 2 октар «Смешарики» 1 шт 200 1 0,8 3 октарские изделия 60 5,9 17,22 1 серброд с маслом и сыром 30/5/17 6,1 8,3 1 октаром 200 0,07 0,02 рукты свежие 100 0,6 0,6	\mathbb{H}	190,52
неб пшеничный 35 2,8 0,35 веб ржаной 20 2,1 0,8 ектар «Смешарики» 1 шт 200 1 0,8 ондитерские изделия 60 5,9 17,22 терброд с маслом и сыром 30/5/17 6,1 8,3 ий с сахаром 200 0,07 0,02 рукты свежие 100 0,6 0,6	2 15	- 09
веб ржаной 20 2,1 0,8 вектар «Смешарики» 1 шт 200 1 ондитерские изделия 60 5,9 17,22 терброд с маслом и сыром 30/5/17 6,1 8,3 ий с сахаром 200 0,07 0,02 рукты свежие 100 0,6 0,6	5 17,15	85,17
энтар «Смешарики» 1 шт 200 1 эндитерские изделия 60 5,9 17,22 терброд с маслом и сыром 30/5/17 6,1 8,3 эй с сахаром 200 0,07 0,02 рукты свежие 100 0,6 0,6	10,6	64,7
ондитерские изделия 60 5,9 17,22 терброд с маслом и сыром 30/5/17 6,1 8,3 вй с сахаром 200 0,07 0,02 рукты свежие 100 0,6 0,6	20,2	84,8
терброд с маслом и сыром 30/5/17 6,1 8,3 8,3 200 0,07 0,02 рукты свежие 100 0,6 0,6	2 56,66	317,34
терброд с маслом и сыром 30/5/17 6,1 8,3 вй с сахаром 200 0,07 0,02 рукты свежие 100 0,6 0,6		1126,59
терброд с маслом и сыром 30/5/17 6,1 8,3 ай с сахаром 200 0,07 0,02 рукты свежие 100 0,6 0,6		A CONTRACTOR OF THE PERSON
ай с сахаром 200 0,07 0,02 рукты свежие 100 0,6 0,6	14,83	157,8
рукты свежие 0,6 0,6	2 15	09
итого за полдник	13,6	70,5
	1	288,3
итого за день	No. of the second secon	1960,86
	110	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	кая ценность	Ng peң-pы
	8,99	, L & C.			SANDON!	STO NIKS THE	The second
	Салат из отварной свеклы	09	6'0	3,59	5	55,58	52
	Жаркое по-домашнему	145/45	13,35	32,03	18,00	415,83	259
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	97,33	dи
	Чай с сахаром	200/10	70,0	0,02	15	09	376
итого за завтрак	Υ				and the state of t	628,74	
		8				CROSOMA	
	Щи из картофеля и капусты	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
	Запеканка из печени с рисом и соусом	130/40	16,54	8,36	20,05	221,99	284
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	09	376
The second	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	dп
	Хлеб ржаной	20	2,1	8,0	10,6	64,7	ди
	Нектар «Фруто-няня» 1 шт	200	1		20,2	84,8	dи
	Кондитерские изделия	30	2,96	9'8	28,32	158,68	СП
итого за обед						747,14	
полдник ГПД							
	Сок фруктовый 0,2 1 шт	200	1		20,2	84,8	du
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	сш
	Вафли «Золотце моё» 1 шт.	20	2,4	0,4	15	74	дш
итого за полдник	ИК					317,47	3 - S
итого за день						1693,35	
			When the state of		2003 (2) "William Inc."		
						1	
		The second contract of	control opening beautiful and a second opening of the second opening opening of the second opening of the second opening	The second section of the second seco	and the same of th	The second secon	

макаронные изделия с сыром 200/5/15 18,99 21,94 41,92 49,72 204 Кефир кефир 180 5,22 4,5 7,2 90 386 Злефир 25 2 0,25 12,25 60,84 пр Завтран 40рукты свежие 100 0,6 0,6 13,6 70,5 338 Завтран Овощи по сезонуу 20 0,28 0,04 0,6 3 71 Киточек рыбный 200 4,4 4,24 13,2 118,64 102 Каша вязкая рисовая 150 2,6 4,2 13,2 118,64 102 Каша вязкая рисовая 150 2,6 4,2 13,2 118,64 102 Каша вязкая рисовая 150 2,6 4,2 13,2 118,64 102 Каша вязкая рисовая 150 2,6 4,2 13,2 118,64 102 Хиеб рижной 160 2,4 0,3 14,7 73	приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	кая ценность	Nº peu-psi
дакаронные изделия с сыром 200/5/15 18.89 21,94 41,92 449,72 Гефир 180 5,22 4,5 7,2 90 Роукты с бы мие 100 0,6 13,6 70,5 10,25 Роукты с бежие 100 0,6 0,6 3 70,5 10,6 3 Ром кточек рыбный 200 4,4 4,24 13,2 118,64 118,41 118,64 118,41 118,64 118,41 118,64 118,41 118,71 118,71 118,64 118,71 118,71 118,71 118,71	День 6							
Авкаронные изделия с сыром 200/5/15 18,89 21,94 41,92 449,72 Кефир 180 5,22 4,5 7,2 90 Слеб пшеничный 25 2 0,25 12,25 60,84 Ррукты свежие 100 0,6 0,6 13,6 70,5 Ромир по сезону 30 0,28 0,04 0,6 3 Ул с бобовыми 200 4,4 4,24 13,2 118,64 Ул с бобовыми 75 8,34 10,21 10,08 36 Азиточек рыбный 75 8,34 10,21 10,08 165,96 Азиточек рыбный 75 8,34 10,21 10,08 165,96 Азиточек рыбный 30 2,4 0,3 14,7 73 Азелон с с с харом 30 2,4 0,3 14,7 73 Азело порциями 5 0,04 3,63 0,07 70,7 Эрр порциями 5 0,04 3,63 0,07	Завтрак						3	
teфир 5,22 4,5 7,2 90 ллеб пшеничный 25 2 0,25 12,25 60,84 ррукты свежие 100 0,6 0,6 13,6 70,5 Роши по сезону 30 0,28 0,04 0,6 3 Ул С бобовыми 200 4,4 4,24 13,2 118,64 Биточек рыбный 75 8,34 10,21 10,08 155,96 Каша вязкая рисовая 150 2,6 4,2 26,6 154,1 Най с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 Клеб рижаной 30 2,4 0,3 14,7 73 Аласло порциями 5 0,04 3,63 0,07 33 Сок фруктовый 5 0,04 3,63 0,07 70,7 Сок фруктовый 195 0,98 7,38 14,7 770,7 Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт. 30 2,95 8,61 28,33 158,67 К 195 2,95 8,61 28,33 158,67 Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт. 30 2,95 8,61 28,13 К 193 193 193 241,35	-	Макаронные изделия с сыром	200/5/15	18,89	21,94	41,92	449,72	204
Оред пшеничный 25 2 0,25 12,25 60,84 Ррукты свежие 100 0,6 0,6 13,6 70,5 Ррукты свежие 100 0,6 0,6 13,6 70,5 Вощи по сезону 30 0,28 0,04 0,6 3 Ул с бобовыми 200 4,4 4,4 13,2 118,64 Биточек рыбный 75 8,34 10,21 10,08 15,66 Каша вязкая рисовая 150 2,6 4,2 26,6 154,1 Най с сахаром 30 2,4 4,2 15,9 15,9 Анасло порциями 30 2,4 0,3 14,7 73 Вы порциями 5 0,04 3,6 14,7 73 Сок фруктовый 25,8 7,38 0,07 33 Сок фруктовый 30 2,95 8,61 28,33 158,67 Печенье «Палочки-ситалочки» 1 шт. 30 2,95 8,61 28,33 141,35		Кефир	180	5,22	4,5	7,2	06	386
Ррукты свежие 100 0,6 0,6 13,6 70,5 Вощи по сезону 30 0,28 0,04 0,6 3 Эвощи по сезону 200 4,4 4,24 13,2 118,64 Экточек рыбный 200 4,4 4,24 13,2 118,64 Зиточек рыбный 75 8,34 10,21 10,08 165,96 Каша вязкая рисовая 150 2,6 4,2 26,6 154,1 Най с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 Улеб пиеничный 30 2,4 0,3 14,7 73 Ивслю порциями 5 0,04 3,63 0,07 90 Эрр порциями 5 0,04 3,63 0,07 770,7 Сок фруктовый 195 0,98 8,61 28,33 158,67 К 195 0,98 8,61 28,33 158,67 Печенье «Палочки считалочки» 1 шт. 30 2,95 8,61 241,35 <td>^</td> <td>(леб пшеничный</td> <td>25</td> <td>2</td> <td>0,25</td> <td>12,25</td> <td>60,84</td> <td>dи</td>	^	(леб пшеничный	25	2	0,25	12,25	60,84	dи
Вощи по сезону 30 0,28 0,04 0,6 3 Арт с бобовыми 200 4,4 4,24 13,2 118,64 Улт с бобовыми 75 8,34 10,21 10,08 165,96 Каша вязкая рисовая 150 2,6 4,2 26,6 154,1 Вай с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 Алес потверичный 30 2,4 0,3 14,7 73 Алес потверичный 30 2,4 0,3 14,7 73 Алес потверичный 5 0,04 0,3 14,7 73 Алес потверичный 5 0,04 3,63 0,07 30 Выр порциями 5 5,8 7,38 90 Выр порциями 25 5,8 7,38 90 Сок фруктовый 20 2,95 8,61 28,33 158,67 К 4 2,95 8,61 28,33 168,31 К 4 <td>0</td> <td>Фрукты свежие</td> <td>100</td> <td>9'0</td> <td>9′0</td> <td>13,6</td> <td>70,5</td> <td>338</td>	0	Фрукты свежие	100	9'0	9′0	13,6	70,5	338
Овощи по сезону 30 0,28 0,04 0,6 3 Суп с бобовыми 200 4,4 4,24 13,2 118,64 Биточек рыбный 75 8,34 10,21 10,08 165,96 Каша вязкая рисовая 150 2,6 4,2 26,6 154,1 Чай с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 Хлеб рыканой 30 2,4 0,3 14,7 73 Масло порциями 5 0,04 3,63 0,07 33 Сыр порциями 5 0,04 3,63 0,07 30 Сыр порциями 25 5,8 7,38 90 Сок фруктовый 195 0,98 7,38 19,7 19,7 Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт. 30 2,95 8,61 28,33 158,67 Ник 10,33 13,73 14,135 14,135 14,135	итого за завтрак		OBVODE				671,06	
Овощи по сезону 30 0,28 0,04 0,6 3 Суп с бобовыми 200 4,4 4,24 13,2 118,64 Биточек рыбный 75 8,34 10,21 10,08 165,96 Каша вязкая рисовая 150 2,6 4,2 26,6 154,1 Чай с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 Хлеб пшеничный 30 2,4 0,3 14,7 73 Масло порциями 5 0,04 3,63 0,07 33 Сыр порциями 5 0,04 3,63 0,07 33 Сок фруктовый 5 0,04 3,63 0,07 33 Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт. 30 2,95 8,61 28,33 158,67 Ник 104 1683,11 1683,11 1683,11		K CUT						
Соит с бобовыми 200 4,4 4,24 13,2 118,64 Биточек рыбный 75 8,34 10,21 10,08 165,96 Каша вязкая рисовая 150 2,6 4,2 26,6 154,1 Чай с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 Хлеб пшеничный 30 2,4 0,3 14,7 73 Хлеб ржаной 30 2,4 0,3 14,7 73 Масло порциями 5 0,04 3,63 0,07 33 Сыр порциями 5 6,04 3,63 0,07 33 Сок фруктовый 195 6,98 7,38 770,7 Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт. 30 2,95 8,61 28,33 158,67 Ник 104 168,31 168,31 168,31 1683,11		Эвощи по сезону	30	0,28	0,04	9,0	3	71
Биточек рыбный 75 8,34 10,21 10,08 165,96 Каша вязкая рисовая 150 2,6 4,2 26,6 154,1 Чай с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 Хлеб пшеничный 30 2,4 0,3 14,7 73 60 Алеб ржаной 30 2,4 0,3 14,7 73 90 73 Масло порциями 5 0,04 3,63 0,07 33 7 90 70 73 10 7 7 7 7 10 7 10 7 10<	5	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	102
Каша вязкая рисовая 150 2,6 4,2 26,6 154,1 Чай с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 Хлеб пшеничный 30 2,4 0,3 14,7 73 Хлеб пшеничный 30 2,4 0,3 14,7 73 Масло порциями 5 0,04 3,63 0,07 33 Сыр порциями 25 5,8 7,38 90 Сок фруктовый 195 0,98 7,38 770,7 Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт. 30 2,95 8,61 28,33 15,867 ник 104 2,95 8,61 28,33 15,867 104 105 105 105 105 105 105 105 105 105 105 105 105 106 106 107 106 <td></td> <td>Биточек рыбный</td> <td>75</td> <td>8,34</td> <td>10,21</td> <td>10,08</td> <td>165,96</td> <td>234</td>		Биточек рыбный	75	8,34	10,21	10,08	165,96	234
Чай с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 Хлеб ржаной 30 2,4 0,3 14,7 73 Хлеб ржаной 30 2,4 0,3 14,7 73 Масло порциями 5 0,04 3,63 0,07 33 Сыр порциями 25 5,8 7,38 90 Сок фруктовый 195 0,98 770,7 Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт. 30 2,95 8,61 28,33 158,67 ник		Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6	154,1	303
Хлеб ржаной 30 2,4 0,3 14,7 73 Хлеб ржаной 30 2,4 0,3 14,7 73 Масло порциями 5 0,04 3,63 0,07 33 Сыр порциями 25 5,8 7,38 90 Сок фруктовый 195 0,98 19,7 82,68 Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт. 30 2,95 8,61 28,33 158,67 Нинк 1683,11 1683,11	7	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	09	376
Хлеб ржаной 30 2,4 0,3 14,7 73 Масло порциями 5 0,04 3,63 0,07 33 Сыр порциями 25 5,8 7,38 90 Сок фруктовый 195 0,98 770,7 Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт. 30 2,95 8,61 28,33 158,67 Ник 104,35 1683,11		Хлеб пшеничный	30	2,4	6'0	14,7	73	дυ
Масло порциями 5 0,04 3,63 0,07 33 Сыр порциями 25 5,8 7,38 90 Сок фруктовый 195 0,98 770,7 770,7 Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт. 30 2,95 8,61 28,33 158,67 ник 104 28,33 158,67 241,35 ник 1683,11 1683,11		Хлеб ржаной	30	2,4	6'0	14,7	73	Пр
Сыр порциями 25 5,8 7,38 90 Сок фруктовый 195 0,98 19,7 82,68 Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт. 30 2,95 8,61 28,33 158,67 ник 1683,11		Масло порциями	5	0,04	3,63	20'0	33	14
Сок фруктовый 195 0,98 19,7 82,68 Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт. 30 2,95 8,61 28,33 158,67 ник 1683,11		Сыр порциями	25	5,8	7,38		06	15
Сок фруктовый 195 0,98 19,7 82,68 82,68 158,67 158,67 158,67 158,67 158,67 141,35 1683,11 1683,11	итого за обед						7,077	
Сок фруктовый 195 0,98 19,7 82,68 Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт. 30 2,95 8,61 28,33 158,67 ник 241,35	полдник ГПД		And the second s					
Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт. 30 2,95 8,61 28,33 158,67 ник 241,35 1683,11	Ī	Сок фруктовый	195	0,98		19,7	82,68	Пр
ник		Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт.	30	2,95	8,61	28,33	158,67	dи
	итого за полдник	¥					241,35	
	итого за день	15. X.8.C					1683,11	THE REAL PROPERTY AND ADDRESS OF THE PERSON

День 7 Завтрак Овощи по сезс Гуляш мясной Каша вязкая "/ Чай с сахаром		вес блюда	белки	жиры	углеводы	ценность	Nº peu-pbi	
Овощи г Гуляш м Каша вя Чай с са								Sagaross
Гуляш м Каша вя Чай с са	Овощи по сезону	35,00	0,28	0,04	09'0	3,50	7.1	
Каша вя:	исной температи	55/35	9,58	25,37	2,6	287,1	260	
Чай с са:	Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4	303	
	харом	200	70,0	0,02	15	09	376	
Хлеб пш	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	dи	DE SE ORGENI
итого за завтрак						576		Ogen
06ед	0.75	20			W. 1.5 T.	AUSTROPHEN COR	AND THE PARTY OF THE	
Овощи г	Овощи по сезону	20	0,16	0,02	0,34	2	71	
Суп из овощей	вощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	66	
Запекан	Запеканка с мясом	150/50	22,93	28,78	27,28	447,83	284	
Чай с сахаром	харом	200	0,07	0,02	15	09	376	
Хлеб пш	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	ди	
Хлеб ржаной	каной	20	2,1	8′0	10,6	64,7	ди	
Нектар	Нектар «Смешарики» 1 шт	200	1		20,2	84,8	Пр	
итого за обед		19.5				820,7		
полдник Бутербр	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,1	8,3	14,83	157,8	3	NO GE WHOTHE
Чай с лимоном	МОНОМ	200	0,13	0,02	15,2	62	377	T WHEN YOU
Фрукты свежие	свежие	100	9′0	9′0	13,6	70,5	338	
итого за полдник						290,3		
итого за день		8			A SEE C.	1687		
			D. Committee and the committee of the co					

Суп мс Бутері Чай с	наименование олюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	ценность	Ne peu-pbi
Суп мс Бутер(Чай с							
Суп мс Бутерб Чай с (Яйцо (
Бутер(Чай с	Суп молочный из крупы рисовой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121
Най с (Яйцо с	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/16	6,1	8,3	14,83	157,8	3
явтрак	чай с сахаром	200	70,0	0,02	15	09	376
итого за завтрак	Яйцо отварное	20	6,3	2,8	0,4	78,8	209
apiban	Yes Total Tely 1 see	38				367,8	Marie Seminar
lante-							
Салат	Салат из отварной свеклы	50	6,75	c	4,17	46,32	52
Борщ	Борщ с карт и капустой	200	2	6'9	9,5	115	82
Биточ	Биточки мясные	75	8,8	22,79	9,01	278,18	268
Каша	Каша вязкая гречневая	150,00	4,60	2,00	20,50	145,50	303
Компс	Компот из сухофруктов	200	99'0	0,1	12	132,8	349
Хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	ди
Xne6 i	Хлеб ржаной	20	2,1	8′0	10,6	64,7	дμ
Некта	Нектар «Фруто-няня» 1 шт	200	1		20,2	84,8	du
Конди	Кондитерские изделия	30	2,6	9'/	25	140	dυ
итого за обед	1978 - 19	300318			i	1092,47	
полдник ГПД	22.5	Š				MONON	HER C IN
	Сок фруктовый 0,2 1 шт	200	1		20,2	84,8	du
Конди	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	dи
Вафли	Вафли «Золотце моё» 1 шт.	20	2,4	0,4	15	74	du
итого за полдник						317,47	
итого за день						1808,87	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	кая ценность	Nº peu-pb
Завтрак					The State of	SHALLD SHOW	
	Овощи по сезону	30	0,34	0,03	1,05	9	71
	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	70,0	0,02	15	09	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	6,0	14,7	73	dи
итого за завтрак	Х					443,45	
	0.00					COSONA	DROUGH L
	Овощи по сезону	45	98'0	0,05	72,0	4,5	71
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9'6	82'8	96
7	Котлета из птицы	80	13,95	13,41	0,7	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	du
Name and Association (Control of Control of	Хлеб ржаной	20	2,1	8′0	10,6	64,7	dи
	Фрукты свежие	100	9'0	9'0	13,6	70,5	dи
j.	Нектар «Смешарики» 1 шт	200	T		20,2	84,8	dи
итого за обед						841,77	
полдник ГПД							
-	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	dи
	Компот «Фруто-няня» 1 шт	200			22,6	06	du
итого за полдник	ик					248,67	
итого за день		Additional of the second of th				1533,89	
			.11				
apadous construction of the			A CONTRACTOR OF THE PROPERTY O				en enemerican properties and an article of the second
						Variable of a second of the second	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетичес кая ценность	Nº peцептуры
День 10							
Завтрак							Service District Control of the New York
	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	0,07	0,02	15	09	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	6,0	14,7	73	dи
итого за завтрак	38	A. S.				424,9	A State of
Обед	A S. K.						
	Овощи по сезону	30	0,28	0,04	9,0	. 3	71
	Суп с рисовой крупой	200	1,6	2,2	2'6	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	dи
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,7	73	du
1.	Компот «Фруто-няня» 1 шт	200			22,6	06	цр
Side of the second seco	Кондитерские изделия	15	1,48	4,31	14,17	79,34	dи
всего за обед		CONTRACTOR OF THE PROPERTY OF				818,74	
полдник ГПД							
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,10	8,30	14,83	157,80	3
	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	HIX	And the state of t				290,30	
всего за лень						1533,94	N.A.