



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

горячего питания (завтраков) и обедов обучающихся, получающих начальное

> общее образование в муниципальных бюджетных общеобразовательных организациях (первая смена).

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 пиши.

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.

День 1 День 1 Салат из моркови с изломом 50 0,63 0,07 11,14 Завтрак Салат из моркови с изломом 120/35 5,47 4,3 44,72 Блинчики / оладыи с соусом из повидла 120/35 5,47 4,3 44,72 Чай с сахаром 4рай с сахаром 100 0,6 0,6 13,6 Обед Салат из белокачанной капусты 200,00 0,73 1,79 3,56 Обед Салат из белокачанной капусты 80 1,60 4,10 9,60 Каша выхвая пишениный 80 1,50 0,73 1,71 5,00 Клеб ржаной Хлеб ржаной 200,00 0,07 0,02 13,60 Клеб ржаной Кот б ржаной 20,00 2,80 0,35 17,15 Полдник ГГД Бутерброд с маслом и сыром 20,00 2,10 0,80 10,60 Изоб с лимоном Фрукты свежие 100 0,60 0,60 13,60 Изоб с лимоном Фрукты свежие 100 0,60 0,	ишии прием	наименование блюда	вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы	кая ценность	Ne peu-pbi
авк 50 0,63 0,07 вак Салат из моркови с изюмом 120/35 5,47 4,3 Влинчики / Оладыи с соусом из повидла 120/35 5,47 4,3 Чай с сахаром 100 0,07 0,02 За завтрак 200 0,73 1,79 Весольник ленинградский 80 1,79 4,10 Котлета из птицы 80 13,95 13,41 Каша вязкая пшённая 150,00 0,07 0,02 Клеб ржаной 35,00 2,80 0,35 Тик ГПД 35,00 2,00 0,07 0,02 Чай с лимоном 20,00 2,10 0,02 Чай с лимоном 200 0,13 0,02 Чай с лимоном 100 0,60 0,60 За день 33 день 0,60 0,60	0.							
ак Салат из моркови с изюмом 50 0,63 0,07 Блинчики /оладыи с соусом из повидла 120/35 5,47 4,3 Чяй с сахаром 200 0,07 0,02 за завтрак 100 0,6 0,6 Котлета из птицы 80 1,79 4,10 Котлета из птицы 80 13,95 13,41 Кыша вязкая пшённая 150,00 0,07 0,02 Хлеб ржаной 35,00 2,80 0,35 ик ГПД 100 0,07 0,02 Чяй с лимоном 20,00 0,11 0,80 Чяй с лимоном 200 0,13 0,02 Чяй с лимоном 100 0,60 0,60 За День 33 День 0,60 0,60	ень 1							
Салат из моркови с изюмом 50 0,63 0,07 Блинчики / Олады с соусом из повидла 120/35 5,47 4,3 Най с сахаром 200 0,07 0,02 За завтран 100 0,6 0,6 За завтран 100 0,6 0,6 За завтран 200 0,73 1,79 Котлета из птицы 150,00 1,60 4,10 Маша вязкая пшённая 150,00 0,07 0,02 Чай с сахаром 13,95 13,41 0,02 Маеб пшеничный 200,00 0,07 0,02 За обед 100 20,00 2,10 0,80 Най с сахаром 20,00 2,10 0,80 1 За обед 4 чай с сахаром 20,00 2,10 0,60 Най с лимоном 4 чай с лимоном 20,00 0,13 0,02 Вукты свежие 4 фукты свежие 100 0,60 0,60 За день 6 фукты свежие 0,60 0,60 0,60 <td>автрак</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>	автрак							
Блинчики / Оладыл с соусом из повидла 120/35 5,47 4,3 Чай с сахаром 200 0,07 0,02 3а завтрак 100 0,6 0,6 0,6 3а завтрак Салат из белокачанной капусты 55,00 0,73 1,79 Рассольник ленинградский 80 1,60 4,10 Котлета из птицы 180 13,95 13,41 Каша вязкая пшённая 200,00 0,07 0,02 Чай с сахаром 200,00 0,07 0,02 Улеб ржаной 20,00 2,80 0,35 за обед Тик ГЛД 20,00 2,10 0,80 Чай с лимоном 49й с лимоном 200 0,13 0,02 Чай с лимоном 400 0,60 0,60 0,60 Врукты свежие 100 0,60 0,60 0,60		Салат из моркови с изюмом	20	0,63	0,07	11,14	47,65	99
4ый с сахаром 200 0,07 0,02 3а завтрак 100 0,6 0,6 3а завтрак 100 0,6 0,6 Салат из белокачанной капусты 55,00 0,73 1,79 Рассольник ленинградский 80 13,41 1,79 Котлета из птицы 80 13,95 13,41 Котлета из птицы 13,00 4,20 5,00 Чай с сахаром 200,00 0,07 0,02 Хлеб ржаной 35,00 2,80 0,35 Тик ГПД 10,00 2,10 0,80 Вутерброд с маслом и сыром 200 0,13 0,02 Чай с лимоном 200 0,13 0,02 Фрукты свежие 100 0,60 0,60 за день 100 0,60 0,60		Блинчики /оладьи с соусом из повидла	120/35	5,47	4,3	44,72	188,4	204
эзазавтрак Салат из белокачанной капусты 55,00 0,73 1,79 Рассольник ленинградский 80 13,95 13,41 Котлета из птицы 80 13,95 13,41 Котлета из птицы 80 13,95 13,41 Каша вязкая пшённая 150,00 4,10 0,02 Клеб пшеничный 35,00 2,80 0,35 Хлеб пшеничный 35,00 2,10 0,80 За обед 20,00 2,10 0,35 Най с лимоном 20,0 2,10 0,80 Чай с лимоном 200 0,13 0,02 Фрукты свежие 100 0,60 0,60 за день 33 день 10,0 0,60		чай с сахаром	200	70'0	0,02	15	09	376
за завтран Салат из белокачанной капусты Бассольник ленинградский 55,00 0,73 1,79 Рассольник ленинградский 80 1,60 4,10 Котлета из птицы 80 13,95 13,41 Каша вязкая пшённая 150,00 4,20 5,00 Чай с сахаром 200,00 0,07 0,02 Хлеб ржаной 35,00 2,80 0,35 за обед 4,20 2,00 2,10 0,80 ник ГПД 5утерброд с маслом и сыром 30/5/15 6,10 8,30 чай с лимоном 49й с лимоном 200 0,13 0,02 Фрукты свежие 100 0,60 0,60 0,60 за полдник 33 день 100 0,60 0,60		Фрукты свежие	100	9'0	9′0	13,6	70,5	ди
Салат из белокачанной капусты 55,00 0,73 1,79 Рассольник ленинградский 200,00 1,60 4,10 Котлега из птицы 80 13,95 13,41 Каша вязкая пшённая 200,00 4,20 5,00 Чай с сахаром 35,00 2,80 0,35 Хлеб ржаной 35,00 2,80 0,35 за обед 20,00 2,10 0,80 Най с лимоном 20,00 2,10 0,80 Чай с лимоном 200 0,13 0,02 фрукты свежие 100 0,60 0,60 за полдник 30,5/15 6,10 8,30 за день 100 0,60 0,60	гого за завтран						366,55	
Салат из белокачанной капусты 55,00 0,73 1,79 Рассольник ленинградский 200,00 1,60 4,10 Котлета из птицы 80 13,95 13,41 Каша вязкая пшённая 150,00 4,20 5,00 Чай с сахаром 200,00 0,07 0,02 Хлеб пшеничный 35,00 2,80 0,35 Хлеб ржаной 20,00 2,10 0,80 Вутерброд с маслом и сыром 30,515 6,10 8,30 Чай с лимоном 200 0,13 0,02 ник 100 0,60 0,60 0,60	бед							
Рассольник ленинградский 200,000 1,60 4,10 Котлета из птицы 80 13,95 13,41 Каша вязкая пшённая 150,00 4,20 5,00 Чай с сахаром 200,00 0,07 0,02 Хлеб ржаной 20,00 2,80 0,35 Хлеб ржаной 20,00 2,10 0,80 Клеб ржаной 30,5/15 6,10 8,30 Чай с лимоном 200 0,13 0,02 Чинк 100 0,60 0,60 0,60		Салат из белокачанной капусты	25,00	0,73	1,79	3,56	33,22	45
Котлета из птицы 80 13,95 13,41 Каша вязкая пшённая 150,00 4,20 5,00 Чай с сахаром 200,00 0,07 0,02 Хлеб ржаной 20,00 2,80 0,35 Хлеб ржаной 20,00 2,10 0,80 В Бутерброд с маслом и сыром 30/5/15 6,10 8,30 Чай с лимоном 200 0,13 0,02 циик 100 0,60 0,60		Рассольник ленинградский	200,000	1,60	4,10	09'6	85,80	96
Каша вязкая пшённая 150,00 4,20 5,00 Чай с сахаром 200,00 0,07 0,02 Хлеб пшеничный 35,00 2,80 0,35 Хлеб ржаной 20,00 2,10 0,80 Вутерброд с маслом и сыром 30/5/15 6,10 8,30 Нии с лимоном 100 0,60 0,60 ции к 100 0,60 0,60		Котлета из птицы	08	13,95	13,41	0,70	228,80	294
Клеб пшеничный 35,00 0,07 0,02 Клеб ржаной 35,00 2,80 0,35 Клеб ржаной 20,00 2,10 0,80 1 20,00 2,10 0,80 Бутерброд с маслом и сыром 30/5/15 6,10 8,30 Най с лимоном 200 0,13 0,02 Нии 100 0,60 0,60 1ник 0,60 0,60		Каша вязкая пшённая	150,00	4,20	2,00	23,90	157,50	303
Хлеб пшеничный 35,00 2,80 0,35 Хлеб ржаной 20,00 2,10 0,80 Бутерброд с маслом и сыром 30/5/15 6,10 8,30 Чай с лимоном 200 0,13 0,02 Фрукты свежие 100 0,60 0,60 цник 0,60 0,60 0,60		чай с сахаром	200,000	0,07	0,02	15,00	00'09	376
Хлеб ржаной 20,00 2,10 0,80 Вутерброд с маслом и сыром 30/5/15 6,10 8,30 Чай с лимоном 200 0,13 0,02 Фрукты свежие 100 0,60 0,60 1ник 0,60 0,60 0,60		Хлеб пшеничный	35,00	2,80	0,35	17,15	85,17	ППР
Бутерброд с маслом и сыром 30/5/15 6,10 8,30 Чай с лимоном 200 0,13 0,02 Фрукты свежие 100 0,60 0,60 14ик 0,50 0,60 0,60		Хлеб ржаной	20,00	2,10	08'0	10,60	64,70	ППР
Бутерброд с маслом и сыром 30/5/15 6,10 8,30 Чай с лимоном 200 0,13 0,02 Фрукты свежие 100 0,60 0,60 1ник 0,60 0,60 0,60	гого за обед						715,19	
Бутерброд с маслом и сыром 30/5/15 6,10 8,30 Чай с лимоном 200 0,13 0,02 Фрукты свежие 100 0,60 0,60 ник 0,60 0,60 0,60	олдник ГПД							
Чай с лимоном 200 0,13 0,02 Фрукты свежие 100 0,60 0,60 ник		Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,10	8,30	14,83	157,80	8
Фрукты свежие 0,60 0,60 ник	Section and the second section sec	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
того за день		Фрукты свежие	100	09'0	09'0	13,60	70,50	dи
того за день	того за полдни	IK is interpretable to the construction of the	and the second of the second o			decision process and a phospical	290,30	
	того за день						1372,04	(A)

Выба тушеная с овощами 35 0,28 0,04 0,6 3,5 Рыба тушеная с овощами 40/40 7,8 3,56 3,54 84 Каша вязкая рисовая 150 0,07 0,07 26,6 154,1 Чяй с сахаром 200 0,07 0,02 15,6 97,33 рак 3,2 0,4 19,6 97,33 97,33 рак 40 3,2 0,4 19,6 97,33 рак 200 0,07 0,04 0,6 3,5 Суп с бобовыми 200 4,4 4,24 13,2 118,64 Тефтели мясные 65/45 7,31 16,92 12,19 234,15 Ком тот в сухофруктов 200 0,66 0,1 12 132,8 Клеб пшеничный 30 2,4 0,3 14,7 73 Кон ражной 30 2,4 0,3 14,7 73 Кон ражной 30 2,4 0,3 14,7 73	willin Wighou	наименование блюла	весблюла	белки	жиры	углеводы	кая	Ng peu-pbi
Выбратушеная совощями 35 0,04 0,6 3,5 Рыбратушеная совощями 40/40 7,8 3,94 84 Каша вызама риссвая рисс			a U Company					
Овощи по сезону 35 0,28 0,04 0,6 3,5 Рыба тушеная с овощами 40/40 7,8 3,96 3,04 84 Каша вязкая рисовая 150 2,6 1,2,1 1,6 1,6 1,1 Каша вязкая рисовая 200 0,07 0,02 1,5 60 1,5 1,6 1,5 1,6 1,5 1,1 1,5 1,1 1,5 1,1 1,5 1,1 1,5 1,1 </td <td>,</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>	,							
Рыба тушеная с овощами 40/40 7,8 3,96 3,04 84 Каша вязкая рисовая 150 2,6 4,2 26,6 14,1 Най с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 Алеб пшеничный 40 3,2 0,4 19,6 9,733 ах 0,0 4,4 4,2 19,6 3,5 Суп с бобовыми 200 4,4 4,2 13,2 118,64 Тефтали мясные 200 4,4 4,2 13,2 145,5 Коматот из сухофруктов 200 0,66 0,1 12,1 132,8 Хлеб ржаной 30 2,4 0,3 14,7 73 Кондутсеркие изделия 30 2,4 0,3 14,7 73 Кондутсер ржаной 30 2,4 0,3 14,7 73 Кондутсерканой 30 2,4 0,3 14,7 73 Кондутсер ржаной 30 2,4 0,3 14,7 73 </td <td></td> <td>Овощи по сезону</td> <td>35</td> <td>0,28</td> <td>0,04</td> <td>9'0</td> <td>3,5</td> <td>71</td>		Овощи по сезону	35	0,28	0,04	9'0	3,5	71
Каша вязкая рисовая 150 2,6 4,2 26,6 154,1 Най с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 Алеб пшеничный 40 3,2 0,4 19,6 97,33 80 Алеб пшеничный 200 4,4 4,24 13,2 18,64 18,6		Рыба тушеная с овощами	40/40	7,8	36'8	3,04	84	229
Чяй с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 Хлеб пшеничный 40 3,2 0,4 19,6 97,33 38 эк 0,08 0,04 0,6 37,3 38,93 38 Овощи по сезону 200 4,4 4,24 13,2 118,64 118,64 Суп с бобовыми 200 4,4 4,24 13,2 118,64		Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	9'97	154,1	303
Хлеб пшеничный 40 3,2 0,4 19,6 97,33 ак Алеб пшеничный 35 0,28 0,04 0,6 3,5 Суп с бобовыми 200 4,4 4,24 13,2 118,64 Тефтели мясные 65/45 7,31 16,92 12,19 234,15 Комиот из сухофруктов 200 0,66 0,1 12 145,5 Хлеб пшеничный 30 2,4 0,3 14,7 73 Хлеб пшеничный 30 2,4 0,3 14,7 73 Клеб ржаной 30 2,4 0,3 14,7 73 Кондитерские изделия 30 2,4 0,3 14,7 780,59 Компот «Фруто-няня» 1 шт 200 2,95 8,61 22,6 90 ник 200 2,95 8,61 22,6 90 ник 200 2,95 8,61 22,6 90 1428,19 20 22,95 8,61 28,33		Чай с сахаром	200	70,0	0,02	15	09	376
ак 35 0,28 0,04 0,6 3,5 Овощи по сезону 200 4,4 4,24 13,2 118,64 Суп с бобовыми 200 4,4 4,24 13,2 118,64 Тефтели мясные 150 4,6 5 20,5 14,15 Каша вязкая гречневая 200 0,66 0,1 12 132,8 Компот из сухофруктов 30 2,4 0,3 14,7 73 Хлеб ржаной 30 2,4 0,3 14,7 73 Кондитерские изделия 30 2,4 0,3 14,7 73 Компот «Фруто-няня» 1 шт 200 2,95 8,61 22,6 90 ник 140,28,19 1428,19		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	97,33	du
Овощи по сезону 35 0,28 0,04 0,6 3,5 Суп с бобовыми 200 4,4 4,24 13,2 118,64 Тефтели мясные 65/45 7,31 16,92 12,19 234,15 Каша вязкая гречневая 150 4,6 5 20,5 145,5 Компот из сухофруктов 200 0,66 0,1 12 132,8 Хлеб ржаной 30 2,4 0,3 14,7 73 Кондитерские изделия 30 2,4 0,3 14,7 73 Кондитерские изделия 30 2,9 8,61 28,33 158,67 Ник 200 2,95 8,61 28,33 158,67 14128,19	завтран						398,93	
Овощи по сезону 35 0,04 0,6 3,5 Суп с бобовыми 200 4,4 4,24 13,2 118,64 Тефтели мясные 200 4,4 4,24 13,2 118,64 Каша вязкая гречневая 150 4,6 5 20,5 145,5 Компот из сухофруктов 200 0,66 0,1 12 132,8 Хлеб ржаной 30 2,4 0,3 14,7 73 Кон бржаной 30 2,4 0,3 14,7 73 Кон бржаной 30 2,4 0,3 14,7 73 Кон фитерские изделия 30 2,4 0,3 14,7 73 Компот «фруто-няня» 1 шт 200 2,95 8,61 28,33 158,67 ник 200 2,95 8,61 22,6 90 ник 200 2,95 8,61 22,6 90 ник 200 2,95 8,61 22,6 90 1428,19 30 22,6 90 90 1428,19 30 22,6 90 90								
Суп с бобовыми 200 4,4 4,24 13,2 118,64 Тефтели мясные 65/45 7,31 16,92 12,19 234,15 Каша вязкая гречневая 150 4,6 5 20,5 145,5 Компот из сухофруктов 200 0,66 0,1 12 132,8 Хлеб ржаной 30 2,4 0,3 14,7 73 Кон бржаной 30 2,4 0,3 14,7 73 Кон бржаной 30 2,4 0,3 14,7 73 Кон бржаной 30 2,4 0,3 14,7 73 Компот «Фруго-няня» 1 шт 200 2,95 8,61 22,6 90 ник		Овощи по сезону	35	0,28	0,04	9′0	3,5	7.1
Тефтели мяясные 65/45 7,31 16,92 12,19 234,15 Каша вязкая гречневая 150 4,6 5 20,5 145,5 Компот из сухофруктов 200 0,66 0,1 12 132,8 Хлеб пшеничный 30 2,4 0,3 14,7 73 Хлеб ржаной 30 2,4 0,3 14,7 73 Кондитерские изделия 30 2,4 0,3 14,7 780,59 Компот «Фруто-няня» 1 шт 200 2,95 8,61 28,33 158,67 Ник		Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	102
Компот из сухофруктов 150 4,6 5 20,5 145,5 Компот из сухофруктов 200 0,66 0,1 12 132,8 Хлеб пшеничный 30 2,4 0,3 14,7 73 Хлеб ржаной 30 2,4 0,3 14,7 73 Кондитерские изделия 30 2,4 0,3 14,7 73 Кондитерские изделия 30 2,95 8,61 28,33 158,67 Ник		Тефтели мясные	65/45	7,31	16,92	12,19	234,15	279
Компот из сухофруктов 200 0,66 0,1 12 132,8 Хлеб пшеничный 30 2,4 0,3 14,7 73 Хлеб ржаной 30 2,4 0,3 14,7 73 Клеб ржаной 30 2,4 0,3 14,7 73 Кондитерские изделия 30 2,95 8,61 28,33 158,67 Компот «Фруто-няня» 1 шт 200 22,6 90 ник		Каша вязкая гречневая	150	4,6	5	20,5	145,5	303
Хлеб ржаной 30 2,4 0,3 14,7 73 Хлеб ржаной 30 2,4 0,3 14,7 73 Конфитерские изделия 30 2,4 0,3 14,7 73 Конфитерские изделия 30 2,95 8,61 28,33 158,67 Компот «Фруто-няня» 1 шт 200 22,6 90 ник 1428,19		Компот из сухофруктов	200	99'0	0,1	12	132,8	349
Кондитерские изделия 30 2,4 0,3 14,7 73 Кондитерские изделия 30 2,95 8,61 28,33 158,67 Ник 200 2,95 8,61 22,6 90 Ник 22,6 90 248,67		Хлеб пшеничный	30	2,4	6'0	14,7	73	ди
Кондитерские изделия 30 2,95 8,61 28,33 158,67 Компот «Фруто-няня» 1 шт 200 22,6 90 ник 248,67 1428,19		Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,7	73	дυ
Кондитерские изделия 30 2,95 8,61 28,33 158,67 Компот «Фруто-няня» 1 шт 200 22,6 90 ник 248,67	д обед						780,59	
Кондитерские изделия 30 2,95 8,61 28,33 158,67 Номпот «Фруто-няня» 1 шт 200 22,6 90 ник 248,67	кгпд							
Компот «Фруто-няня» 1 шт 200 22,6 90 ник 1428,19		Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	ди
НИК		Компот «Фруто-няня» 1 шт	200			22,6	90	du 🗼 📜
	и полдни	44	500				248,67	
	з День						1428,19	
		13.15.04						
	Ь				,			

День 3 Завтрак	наименование блюда				вес блюда	белки	Жиры	углеводы	энергетичес кая ценность	Ne peu-pbi
	Запеканка из творога с соусом	соусом	200	7	150/60	33,45	25,31	64,08	617,89	223
	Чай с сахаром				200/10	0,07	0,02	15	09	376
	Фрукты свежие	74	0.00	0.00	100	9'0	9'0	13,6	70,5	338
итого за завтрак	K 95 8 8 8			44					748,39	Cox disk
Обед	128,67		- M	\$40.55	30				CHOIG MEDICAL	MONTH NAMES
	Овощи по сезону				28,00	0,20	0,03	0,43	2,80	71
	Суп из овощей	70		6.0	200	1,3	3,4	7,3	. 76,2	66
	Фрикадельки куриные в соусе	в соусе	3.58	2.16	08/09	6,79	11,83	8,97	190,04	297
	Каша вязкая "Артек"	100	10.04	1	150	4	4,3	24,6	152,4	303
	Компот из сухофруктов	8	8,8	3.6	200	99'0	0,1	12	132,8	349
7	Хлеб пшеничный	The state of the s	0.03	0.01	30	2,4	6'0	14,7	73	dи
	Хлеб ржаной	2.5		of the objects of positions to the decision	30	2,4	6,0	14,7	73	dи
итого за обед	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	8	95.0		300				700,24	Done O man
полдник	788,857									
	Сок фруктовый			,	195	86'0		19,7	82,68	dи
	Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт.	талочки» 1 шт	SI.A	200	30	2,95	8,61	28,33	158,67	dи
итого за полдник	AK (S)	10	0.03	0.07	3				241,35	P(62) > 1/4 (P)
итого за день				0.6	190				1689,98	CONTRACTOR OF
									1000	

День 4 Завтрак Суп молочный из крупы гречневой Бутерброд с маслом и сыром Чай с сахаром Сок фруктовый 1 шт. Кондитерские изделия Итого за завтрак Обед Салат из отварной свеклы Суп с макаронными изделиями Каша вязкая рисовая Най с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого за обед	крупы гречневой пом и сыром пом и сыром пом и сыром пом пом пом изделиями пом издели пом изделиями пом издели пом издели пом издели пом издели пом издели п	200 40/5/11 200 200			THE PROPERTY OF THE PROPERTY OF A SERVICE SERV	STATE OF THE PARTY	CONTRACTOR AND
за завтран	крупы гречневой ом и сыром шт. делия изделиями соусом вая	200 40/5/11 200 200					
за завтран	крупы гречневой ом и сыром и сыром и сыром делия делия изделиями соусом вая	200 40/5/11 200 200					
за завтра:	юм и сыром шт. делия й свеклы ми изделиями соусом	200	2,97	3,57	6,14	71,2	210
за завтран	шт. делия й свеклы ми изделиями соусом вая	200	7	9'8	16,01	171,3	3
за завтран	шт. делия й свеклы ми изделиями соусом вая	200	0,07	0,02	15	09	376
за завтран	делия й свеклы ми изделиями соусом вая	The same of the sa	1		20,2	84,8	dп
за завтра:	й свеклы ми изделиями соусом вая	30	2,95	8,61	28,33	158,67	338
за обед	й свеклы ми изделиями соусом вая	18 00				545,97	Character do
7	ми изделиями соусом вая	09	6'0	3,59	2	. 55,58	52
14	соусом Вая	200	2,16	2,24	14	94,64	103
4	Вая	60/55	7,53	10,94	11,31	173,84	234/330
		150	2,6	4,2	26,6	190,52	303
	202	200	0,07	0,02	15	09	376
	KAN CO. LAND	35	2,8	0,35	17,15	85,17	ПD
за обед	galace i	20	2,1	8,0	10,6	64.7	ОU
ник						724.45	
	1. 1. V.R.I. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.	332				O Burns	CON QUAN
Пирожок с начинкой	КОЙ	80	3,76	4,16	40,72	199,6	dп
Чай с сахаром		200	0,07	0,02	15	09	376
Фрукты свежие		100	9'0	9'0	13,6	70.5	338
итого за полдник						2883	
итого за день						1558,72	
				,		- B - 1	
						3	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	кая ценность	Nº peu-pbi
День 5							
Завтрак							
	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	ди
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	09	376
итого за завтрак	Υ					628,74	All and the second seco
Обед						The second secon	
	Щи из картофеля и капусты	200	1,41	3,96	6,32	71,8	71
	Запеканка из печени с рисом и соусом	125/40	16,06	8,12	19,47	215,52	284
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	09	376
Ÿ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	дп
	Хлеб ржаной	20	2,1	8′0	10,6	64,7	dи
итого за обед						497,19	
полдник ГПД	The state of the s						
	Сок фруктовый 0,2 1 шт	200	1		20,2	84,8	dи
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	dυ
	Вафли «Золотце моё» 1 шт.	20	2,4	0,4	15	74	СШ
итого за полдник	ик					317,47	
итого за день						1443,4	

35,00 0,28 0,04 0,60 3,50 55/35 9,58 25,37 2,6 287,1 150 4 4,3 24,6 152,4 150 0,07 0,02 15 60 33 0 2,4 0,3 14,7 73 30 2,00 1,3 3,4 7,3 76,2 200 1,3 3,4 7,3 76,2 200 0,07 0,02 15 60 33 20,04 0,6 33 20,04 0,6 33 20,04 0,04 0,06 33 20,04 0,07 0,02 15 60 33 20,04 0,07 0,02 15 60 33 20,04 0,07 0,02 15 60 33 20,04 0,04 0,04 0,04 0,04 0,04 0,04 0,0	приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетичес кая ценность	Ng рец-ры
ак Овощи по сезону 35,00 0,28 0,04 0,60 3,50 Гулим вакнов матемичный масной ма	день 7							
Овощи по сезону 35,00 0,28 0,04 0,60 3,50 Килав вязава "Артек" 55/35 9,58 25,37 2,6 287,1 Калав вязава "Артек" 150 4 4,3 2,6 152,4 За завтрак Хлеб пшеничный 30 0,07 0,07 1,5 60 Ост вощи по сезону 0 0 0,07 0,02 3 2,6 3 Ороши по сезону 0 0 0,07 0,02 1,7 73 3 Ороши по сезону 0 0 0,07 0,02 3 2,6 3 Ороши по сезону 0 0 0 0,07 0,02 3 2,6 3 3 7,6 3 3 3 3 3 3 3 3 4 3 3 4 3 3 4 3 4 3 4 3 4 3 4 3 4 3 4 3	Завтрак						And the state of t	
Киаше вазакам "Артек" 55/35 9,58 25,37 2,6 287,1 Каше вазакам "Артек" 150 4 4,3 24,6 152,4 За завярак Клеб пшеничный 30 2,4 0,3 14,7 73 За завярак Орош по сезону 30 0,28 0,04 0,6 3 Оуп за овощей 30 0,28 0,04 0,6 3 76 За завярак Суп за овощей 200 1,3 3,4 7,3 76 За овощей Май с сажром 200 0,07 1,3 3,4 7,3 76,2 Хлеб рижаной Хлеб рижаной 200 0,07 0,02 1,5 60 64,7 За обед Алеб рижаной 200 2,1 0,8 10,6 64,7 62,5,8 За обед Бутерброд с маслом и сыром 200 0,13 0,02 15,2 62 За обед Фрукты свежие 100 0,6 0,6 13,6 70,5 <		Овощи по сезону	35,00	0,28	0,04	09'0	3,50	71
Каша вязкая "Артек" 150 4 4,3 24,6 152,4 Чай с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 за завтрах Алеб пшеничный 30 2,4 0,3 14,7 73 за завтрах Овощи по сезону 30 0,28 0,04 0,6 3 576 Суп из овощей 200 1,3 3,4 7,3 76,2 7 76,2 7 <td< td=""><td></td><td>Гуляш мясной</td><td>55/35</td><td>9,58</td><td>25,37</td><td>2,6</td><td>287,1</td><td>260</td></td<>		Гуляш мясной	55/35	9,58	25,37	2,6	287,1	260
Чай с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 за завтран 30 2,4 0,3 14,7 73 за завтран Силе пшеничный 30 0,28 0,04 0,6 3 Сут из воещей		Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4	303
Зазавтранк 30 2,4 0,3 14,7 73 за завтранк 6 7 4 7 7 73 за обед 6 7 7 7 7 7 за обед 7 7 7 7 7 7 за обед 7 7 7 7 7 7 за обед 7 7 7 7 7 7 за обед 8 7 7 7 7 7 за обед 7 7 7 7 7 7 за обед 7 7 7 7 7 7 за обед 7 7 7 7 7 7 за обед 6 7 7 7 7 7 за обед 6 7 7 7 7 7 за обед 4 7 7 7 7 7 за обед 4 7 7 7 7 7 за ден 4 7 7 7 7 7 за ден 4 7 7 7 7 7 7 <		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	09	376
3а завтраж Овощи по сезону 30 0,28 0,04 0,6 3 Суп из овощей 200 1,3 3,4 7,3 76,2 Запеканка смясом 150/30 20,66 25,93 24,58 403,45 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 за обед 20 2,1 0,8 10,6 64,7 ник Бутерброд с маслом и сыром 30/5/15 6,1 8,3 14,83 157,8 за обед 4рукты свежие 100 0,6 0,6 13,6 70,5 за полдник 200 0,13 0,02 15,2 62 за день 100 0,6 0,6 13,6 70,5 за день 100 0,6 0,6 13,6 70,5 30,93 34,83 155,8,82		Хлеб пшеничный	30	2,4	6'0	14,7	73	dп
Овощи по сезону 30 0,28 0,04 0,6 3 Суп из овощей 200 1,3 3,4 7,3 76,2 Запеканка с мясом 150/30 20,66 25,93 24,58 403,45 Чай с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 Хлеб пшеничный 35 2,8 0,35 17,15 85,17 за обед 200 2,1 0,02 15,6 64,7 за обед 200 2,1 0,8 10,6 64,7 за обед 200 2,1 0,8 10,6 64,7 за обед 200 0,13 0,02 15,2 62 за обед 4 фрукты свежие 100 0,6 0,6 13,6 70,5 за день 4 фрукты свежие 100 0,6 0,6 0,6 13,6 290,3 за день 200 200 0,6 0,6 0,6 13,6 290,3 за день 200	итого за завтра	IK compared and a second control of the control of					576	
Овощи по сезону 30 0,28 0,04 0,6 3 Суп из овощей 200 1,3 3,4 7,3 76,2 Запеканка с мясом 150/30 20,66 25,93 24,58 403,45 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 Бутерброд с маслом и сыром 30/5/15 6,1 8,3 14,83 157,8 Чай с лимоном 200 0,13 0,02 15,2 62 ник 100 0,6 0,6 13,6 70,5 ник	Обед							
Суп из овощей 200 1,3 3,4 7,3 76,2 Запеканка с мясом 150/30 20,66 25,93 24,58 403,45 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 Клеб ржаной 20 2,1 0,8 10,6 64,7 Бутерброд с маслом и сыром 30/5/15 6,1 8,3 14,83 157,8 Чай с лимоном 200 0,13 0,02 15,2 62 ник 100 0,6 0,6 13,6 70,5 ник 1558,82		Овощи по сезону	30	0,28	0,04	9'0	3	52
Запеканка с мясом 150/30 20,66 25,93 24,58 403,45 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 Хлеб ржаной 20 2,1 0,8 10,6 64,7 Бутерброд с маслом и сыром 30/5/15 6,1 8,3 14,83 157,8 Чай с лимоном 100 0,6 0,6 13,6 70,5 ник 100 0,6 0,6 13,6 70,5 100 0,6 0,6 13,6 290,3 100 13,6 15,2 290,3 100 13,6 15,2 290,3 100 13,6 13,6 15,8		Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	102
Чай с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 Хлеб ржаной 35 2,8 0,35 17,15 85,17 Хлеб ржаной 20 2,1 0,8 10,6 64,7 Клеб ржаной 20 2,1 0,8 10,6 64,7 Бутерброд с маслом и сыром 30/5/15 6,1 8,3 14,83 157,8 Чай с лимоном 200 0,13 0,02 15,2 62 ник 100 0,6 0,6 13,6 70,5 ник 155,882		Запеканка с мясом	150/30	50,66	25,93	24,58	403,45	303
Хлеб ржаной 35 2,8 0,35 17,15 85,17 Хлеб ржаной 20 2,1 0,8 10,6 64,7 Бутерброд с маслом и сыром 30/5/15 6,1 8,3 14,83 157,8 Фрукты свежие 200 0,13 0,02 15,2 62 ник 100 0,6 0,6 13,6 70,5 ник 1558,82		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	09	260
Хлеб ржаной 20 2,1 0,8 10,6 64,7 Бутерброд с маслом и сыром 30/5/15 6,1 8,3 14,83 157,8 Чай с лимоном 200 0,13 0,02 15,2 62 Фрукты свежие 100 0,6 0,6 13,6 70,5 ник 1558,82		Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	376
Бутерброд с маслом и сыром 30/5/15 6,1 8,3 14,83 157,8 Чай с лимоном 200 0,13 0,02 15,2 62 Фрукты свежие 100 0,6 0,6 13,6 70,5 ник 200 0,6 0,6 13,6 70,5 100 0,6 0,6 13,6 70,5 1558,82 1558,82		Хлеб ржаной	20	2,1	8,0	10,6	64,7	du .
Бутерброд с маслом и сыром 30/5/15 6,1 8,3 14,83 157,8 Чай с лимоном 200 0,13 0,02 15,2 62 Фрукты свежие 100 0,6 0,6 13,6 70,5 ник 290,3 1558,82 1558,82						Section of the section of		
Бутерброд с маслом и сыром 30/5/15 6,1 8,3 14,83 157,8 Чай с лимоном 200 0,13 0,02 15,2 62 Фрукты свежие 100 0,6 0,6 13,6 70,5 ник 290,3 1558,82	итого за обед						692,52	
Чай с лимоном 200 0,13 0,02 15,2 62 Фрукты свежие 100 0,6 0,6 13,6 70,5 ник 290,3 1558,82	полдник	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,1	8,3	14,83	157,8	3
Фрукты свежие 100 0,6 13,6 70,5 ник 290,3 1558,82		Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
НИК		Фрукты свежие	100	9′0	9′0	13,6	70,5	338
	итого за полдн	JK					290,3	
	итого за день		which the factor who is professional transfer of procession of procession of the pro				1558,82	
							1 20	

ī		9				Кая	AMAGINE
прием пищи	наименование олюда	вес олюда	Оелки	жиры	углеводы	пенность	ING hed-hou
День 8							
Завтрак							
	Суп молочный из крупы рисовой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/16	6,1	8,3	14,83	157,8	3
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	09	376
	Яйцо отварное	20	6,3	2,8	0,4	78,8	209
итого за завтрак	×	A STATE OF THE PERSON NAMED OF THE PERSON NAME				367,8	
Обед							
	Салат из отварной свеклы	30	0,45	1,8	2,5	27,79	52
Total Control	Борщ с карт и капустой	200	2	6'9	9,5	115	82
	Биточки мясные	75	8'8	22,79	9,01	278,18	268
	Каша вязкая гречневая	150,00	4,60	2,00	20,50	145,50	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	20	2,1	8′0	10,6	64,7	dш
итого за обед						849,14	
полдник ГПД				8-1-0			
	Сок фруктовый 0,2 1 шт	700	1		-20,2	84,8	dи
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	du
	Вафли «Золотце моё» 1 шт.	20	2,4	0,4	15	74	dи
итого за полдник	ИК					317,47	a to minde
итого за день	2003					1534,41	
							33
		a a					· ·

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	кая ценность	Nº peu-pbi
День 9							
Завтрак							
	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	0,07	0,02	15	09	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	dп
итого за завтрак	ак					443,45	No.
Обед	endra de desembración de la compacta			The second second second			
	Овощи по сезону	30	0,28	0,04	9'0	3	71
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9'6	82,8	96
Opening	Котлета из птицы	08	13,95	13,41	7'0	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	dи
	Хлеб ржаной	20	2,1	8′0	10,6	64,7	dυ
итого за обед						684,97	
полдник ГПД		A Commence of the Commence of				The state of the s	
L	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	dп
	Компот «Фруто-няня» 1 шт	200			22,6	06	dп
итого за полдник	ИК					248,67	
итого за день						1377,09	

						энергетичес кая	No
приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	ценность	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	0,07	0,02	15	09	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	6'0	14,7	73	dи
итого за завтрак	ак			the second secon		424,9	
Обед							
	Овощи по сезону	40	0,32	0,04	89'0	4	71
	Суп с рисовой крупой	200	1,6	2,2	2'6	9'89	101
- Control of the Cont	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	ди
	Хлеб ржаной	20	2,1	8′0	10,6	64,7	ди
всего за обед		The second section of the second seco				642,1	
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	HAK					290,30	
всего за день			and a second or the second or the second		and of Equation () and page of planning	1357,3	