



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ завтраков и обедов учащихся в общеобразовательных заведениях отнесенных к льготной категории (первая смена).

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.

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	кая ценность	№ рец-ры
Неделя 1		3-2				-	
День 1							
Завтрак						1809	
	Салат из моркови с изюмом	20	0,63	0,07	11,14	47,65	99
	Блинчики /оладьи с соусом из повидла	120/35	5,47	4,3	44,72	188,4	204
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	09	376
	Фрукты свежие	100	9′0	9′0	13,6	70,5	dи
итого за завтрак	ЭК					366,55	
Обед						200	
	Салат из белокачанной капусты	25,00	0,73	1,79	3,56	33,22	45
	Рассольник ленинградский	200,000	1,60	4,10	09'6	85,80	96
	Котлета из птицы	08	13,95	13,41	0,70	228,80	294
	💸 Каша вязкая пшённая	150,00	4,20	2,00	23,90	157,50	303
	Чай с сахаром	200,000	0,07	0,02	15,00	00'09	376
and the second s	Хлеб пшеничный	35,00	2,80	0,35	17,15	85,17	ППР
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	08'0	10,60	64,70	ППР
итого за обед						715,19	
полдник ГПД							
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,10	8,30	14,83	157,80	3
Property of the Control of the Contr	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
Trans.	Фрукты свежие	100	09'0	09'0	13,60	70,50	ди
итого за полдник	ник	en de la communicación de la companiente del companiente de la companiente del companiente de la companiente de la companiente de la compa	and the second s			290,30	
итого за день		egales y a service de la servi				1372,04	

ви Совощи по сезону 35 0,04 0,0 3.5 Выбалушеная совощами 40/40 7.8 3,96 3,54 84 Выбалушеная совощами 150 2,6 4,2 26,6 154,1 Каша вязкая рисовая 150 2,6 4,2 26,6 154,1 Най сехаром 200 0,07 0,02 15 60 Ана сехаром 200 0,07 0,02 15 60 Алеб пшеничный 40 3,2 0,4 8,5 8,5 Сул сбобовыми 200 4,4 4,24 13,5 18,64 Каша вязная среченевая 150 4,6 5 20,1 13,2 Компот из сухобруктов 200 0,66 0,1 12 13,2 Комбр ржаной 30 2,4 0,3 14,7 73 Компот «Фруго-няня» 1 шт 200 2,4 0,3 14,7 73 За день Компот «Фруго-няня» 1 шт 200 2,4	приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	кая ценность	Ne peq-pы
рик 35 0,24 0,6 3,5 Рыба тушеная с овощами 40/40 7,8 3,96 3,04 84 Каша вляжая риссвая 150 2,6 4,2 26,6 154,1 Най с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 Аве сахаром 40 3,2 0,4 19,6 97,33 За завтрак Аве сахаром 40 3,2 0,4 19,6 97,33 За завтрак Суп с бобовым и 40 3,2 0,4 19,6 97,33 Каша влакая гречневая 200 4,4 4,24 13,2 118,64 Клеб пшеничный 30 2,4 4,6 3,5 20,5 14,5 73 Клеб пшеничный 30 2,4 0,3 14,7 73 145,5 Клеб рианой 40 3,0 3,0 3,4 3,4,1 73 Клеб рианой 40 3,0 4,6 5 20,5 14,7 73 <td>День 2</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>	День 2							
Овощи по сезону 35 0,28 0,04 0,6 3.5 Рыба тущеняя с овощами 40/40 7,8 3,96 3,04 84 Каша вязкая рисовая 150 2,6 4,2 26,6 154,1 Ана с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 Алеб пшеничный 40 3,2 0,4 19,6 97,33 К с с обовыми 200 0,07 0,02 15,0 35,8 Суп с бобовыми 200 4,4 4,24 13,2 118,64 Суп с бобовыми 200 4,6 5 20,1 145,5 Кана вязкая греченевая 50 4,6 5 20,5 145,5 Комиот из сухофруктов 200 2,4 0,3 14,7 73 Клеб ржаной 30 2,4 0,3 14,7 73 Компот ифруго-няня» 1 шт 20 2,5 8,61 22,6 90 Комис из функа 2,5 8,61 22,6 9	Завтрак							
Каша вязкая рисовая 40/40 7,8 3,96 3,04 84 Каша вязкая рисовая 150 2,6 4,2 26,6 154,1 Каме вязкая рисовая 150 0,07 0,02 15,6 154,1 Каме списничный 40 3,2 0,04 19,6 97,33 Суп с бобовыми 200 4,4 4,24 13,2 18,64 Каша вязкая гречневая 200 0,04 0,6 3,5 18,64 Компот из сухофруктов 200 0,66 0,1 12,19 234,15 Комб ржаной 30 2,4 0,3 14,7 73 Комб ржаной 40 2,0 0,3 14,7 73 Комп от «Фруто-няня» 1 шт 200 2,4 0,3 14,7 <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 визкам рисовая 150 2,6 4,2 26,6 154,1 Чай с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 Хлеб пшеничный 40 3,2 0,4 19,6 97,33 33 33 завятрах Сул с бобовыми 35 0,28 0,04 0,6 3,5 98,93 Сул с бобовыми 65/45 7,31 16,92 118,64		Рыба тушеная с овощами	40/40	7,8	3,96	3,04	84	229
4ай с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 Хлеб пшеничный 40 3,2 0,4 19,6 97,33 за завтрак Суст бобовым по сезону 35 0,28 0,04 0,6 3,5 Суп с бобовым и коные 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 рижаной 30 2,4 0,3 14,7 73 За обед Компот кфруго-няня» 1 шт 200 2,95 8,61 28,67 За день Компот «фруго-няня» 1 шт 200 2,95 8,61 22,6 90 За день 30 2,95 8,61 28,67 248,67 За день 40 20 2,95 8,61 28,67 30 2,95 8,61 22,6 90 30 2,95 8,61 22,6 90 30 2,95 8,61 22,6 90 30 30 30 30 30		Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	56,6	154,1	303
Зававтран Клеб пшеничный 40 3,2 0,4 19,6 97,33 зававтран Слеб пшеничный 35 0,28 0,04 0,6 398,93 суп с бобовыми 200 4,4 4,24 13,2 118,64 Каша вязкая тречневая 65/45 7,31 16,92 14,19 234,15 Компот из сухофруктов 200 0,66 0,1 12 145,5 Компот из сухофруктов 200 0,66 0,1 12 132,8 кон с пшеничный 30 2,4 0,3 14,7 73 ик ПД Компот «фруго-няня» 1 шт 200 0,66 0,1 12 132,8 ик ПД Компот «фруго-няня» 1 шт 200 2,95 8,61 22,6 90 за день Компот «фруго-няня» 1 шт 200 2,95 8,61 22,6 90 за день Компот «фруго-няня» 1 шт 200 2,95 8,61 22,6 90		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	09	376
за завтран 35 0,28 0,04 0,6 3,5 Сит с бобовыми 200 4,4 4,24 13,2 118,64 Сит с бобовыми 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 Клеб пшеничный 30 2,4 0,3 14,7 73 ик ГПД Кондитерские изделия 30 2,4 0,3 14,7 73 Кондитерские изделия 30 2,95 8,61 28,67 90 за полдник 30 2,95 8,61 28,67 90 за день 30 2,95 8,61 22,6 90 за день 30 2,95 8,61 22,6 90 за день 30 2,95 8,61 22,6 90 30 2,95 8,61 22,6 90 30 2,26 90 22,6 90 30 2,26 90 24,8,67 30 2,26 8,61 28,61 24,8,67 30 2,26 90 24,8,67		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	97,33	dυ
Овощи по сезону 35 0,28 0,04 0,6 3,5 Сут 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 7,31 16,92 12,19 234,15 Компот из сухофруктов 200 0,66 0,1 12 145,5 Хлеб пшеничный 30 2,4 0,3 14,7 73 за обед Хлеб ржаной 30 2,4 0,3 14,7 73 ик ГГД Компот «Фруто-няня» 1 шт 200 2,95 8,61 28,33 15,867 за день 33 день 22,6 90 22,6 90 за день 200 2,95 8,61 22,66 90 33 день 200 2,95 8,61 22,66 90	того за завтр.	ak					398,93	
Овощи по сезону 35 0,04 0,04 0,6 3,5 Суп с бобовыми 200 4,4 4,24 13,2 118,64 Тефтели мясные 55/45 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 За обед Компот из сухофруктов 30 2,4 0,3 14,7 73 ик ГПД Компот «футо-няня» 1 шт 200 2,4 0,3 14,7 73 За полдник Компот «футо-няня» 1 шт 200 2,95 8,61 28,33 158,67 За день 30 2,95 8,61 22,6 90 31 день 30 2,95 8,61 22,6 90 32 день 30 2,95 8,61 22,6 90 33 день 30	бед							
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 тречневая 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 Конфитерские изделия 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	71
Тефели 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 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
Каша вязкая гречневая 150 4,6 5 20,5 Компот из сухофруктов 200 0,66 0,1 12 Хлеб ржаной 30 2,4 0,3 14,7 Кондитерские изделия 30 2,95 8,61 28,33 Компот «Фруто-няня» 1 шт 200 2,95 8,61 22,6 ник 200 2,95 8,61 22,6		Тефтели мясные	65/45	7,31	16,92	12,19	234,15	279
Компот из сухофруктов 200 0,66 0,1 12 Хлеб пшеничный 30 2,4 0,3 14,7 Хлеб ржаной 30 2,4 0,3 14,7 Кондитерские изделия 30 2,4 0,3 14,7 Кондитерские изделия 30 2,95 8,61 28,33 Ник		-	150	4,6	5	20,5	145,5	303
Хлеб ржаной 30 2,4 0,3 14,7 Хлеб ржаной 30 2,4 0,3 14,7 Кондитерские изделия 30 2,95 8,61 28,33 Компот «Фруто-няня» 1 шт 200 2,95 8,61 22,6 ник 20,0 2,95 8,61 22,6		Компот из сухофруктов	200	99'0	0,1	12	132,8	349
Хлеб ржаной 30 2,4 0,3 14,7 Кондитерские изделия 30 2,95 8,61 28,33 Компот «Фруто-няня» 1 шт 200 2,95 8,61 28,33 Ник 22,6 22,6 22,6		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	ди
Кондитерские изделия 30 2,95 8,61 28,33 Компот «Фруто-няня» 1 шт 200 22,6 ник 200 22,6		Хлеб ржаной	30	2,4	6,0	14,7	73	ПР
Кондитерские изделия 30 2,95 8,61 28,33 Компот «Фруто-няня» 1 шт 200 22,6 ник 200 22,6	того за обед						780,59	
Кондитерские изделия 30 2,95 8,61 28,33 Номпот «Фруто-няня» 1 шт 200 22,6 ник	олдник ГПД							
Компот «Фруто-няня» 1 шт 22,6 ник		Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	du
НиК		Компот «Фруто-няня» 1 шт	200			22,6	90	du .
	того за полдн	HUK					248,67	
	того за день						1428,19	
		4.20					A Company of the Comp	
						5		

наименование блюда	вес блюда		белки	жиры	углеводы	элергетичес кая ценность	Ne peut-pbi
Запеканка из творога с соусом	150	150/60	33,45	25,31	64,08	617,89	223
Чай с сахаром	200	200/10	0,07	0,02	15	09	376
Фрукты свежие	1000	100	9,0	9,0	13,6	70,5	338
итого за завтрак		30)				748,39	COX SUM
\$22 5.3 3.3 5.5 5.85 5.3 5.3 S	5,95	30				GEORGIA STREET	STANDARD
Овощи по сезону	28	28,00	0,20	0,03	0,43	2,80	71
Суп из овощей	6.0 2	200	1,3	3,4	7,3	. 76,2	66
Фрикадельки куриные в соусе	09	08/09	6,79	11,83	8,97	190,04	297
Каша вязкая "Артек"	. E.S. V. 53	150	4	4,3	24,6	152,4	303
Компот из сухофруктов	2	200	99'0	0,1	12	132,8	349
Хлеб пшеничный	10.00 E	30	2,4	6,0	14,7	73	dи
Хлеб ржаной	and the contract of common the contract of the	30	2,4	6,3	14,7	73	du
80 300	2.3					700,24	X HAT THE
28,857							
Сок фруктовый	1	195	86'0		19,7	82,68	dи
Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт.	200	30	2,95	8,61	28,33	158,67	du
итого за полдник	0'03	- 50				241,35	PASS C CO.
85.5: 8,0% 8,0% 8,0%	0.0	8				1689,98	Total State of the
						1	
THE RESIDENCE OF THE PROPERTY							

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	кая ценность	Ne peq-pbi
День 4							
Завтрак							
	Суп молочный из крупы гречневой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	210
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/11		9'8	16,01	171,3	3
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	09	376
	Сок фруктовый 1 шт.	200	1		20,2	84,8	dи
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	338
итого за завтрак	ak	78,00				545,97	- Queofine to
Обед	Салат из отварной свеклы	09	6'0	3,59	2	. 55,58	52
	Суп с макаронными изделиями	200	2,16	2,24	14	94,64	103
	Котлета рыбная с соусом	60/55	7,53	10,94	11,31	173,84	234/330
	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	56,6	190,52	303
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	09	376
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	ди
	Хлеб ржаной	20	2,1	8,0	10,6	64,7	ди
итого за обед			and the same			724,45	
полдник	. C. 188	1,000		0.45		0.000	Core division
	Пирожок с начинкой	80	3,76	4,16	40,72	199,6	ди
	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	ник					288,3	
итого за день						1558,72	
							1

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетичес 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	dи
	чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	09	376
итого за завтрак	IK					628,74	
Обед							
	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
ST.	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	dи
	Хлеб ржаной	20	2,1	8,0	10,6	64,7	dи
итого за обед			And the second s			497,19	
полдник ГПД							
	Сок фруктовый 0,2 1 шт	200	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	
итого за день						1443,4	

наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетичес кая ценность	Nº peu-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	70,0	0,02	15	09	376
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	du
The second secon					576	
Овощи по сезону	30	0,28	0,04	9′0	3	52
Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	102
Запеканка с мясом	150/30	20,66	25,93	24,58	403,45	303
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	09	260
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	376
Хлеб ржаной	20	2,1	8,0	10,6	64,7	du .
					692,52	
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,1	8,3	14,83	157,8	က
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
Фрукты свежие	100	9′0	9′0	13,6	70,5	338
					290,3	
					1558,82	
		,				
	The second secon		Section of the sectio		STATE OF THE STATE	The state of the s

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	кая ценность	Nº peų-pы
День 8						The state of the s	
Завтрак						And the second second second second	
	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	50	6,3	5,8	0,4	78,8	209
итого за завтрак	Y					367,8	
Обед							
	Салат из отварной свеклы	30	0,45	1,8	2,5	27,79	52
	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
7	Компот из сухофруктов	200	99'0	0,1	12	132,8	349
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	dυ
	Хлеб ржаной	20	2,1	8′0	10,6	64,7	dυ
итого за обед		(F)				849,14	
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	dи
	Вафли «Золотце моё» 1 шт.	20	2,4	0,4	15	74	du
итого за полдник	ИК					317,47	A MUNICIPAL OF
итого за день	2803					1534,41	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	кая ценность	Ne pey-pb
День 9							
Завтрак							
	Овощи по сезону	30	0,34	0,03	1,05	9	71
Means of the second	Печень тушёная в соусе	45/40	10,82	7,49	3,26	135,95	261
The state of the s	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	IK					443,45	
06ед							
The state of the s	Овощи по сезону	30	0,28	0,04	9′0	ĸ	71
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9'6	82,8	96
S7	Котлета из птицы	80	13,95	13,41	7,0	228,8	294
	Каша вязкая пшённая	150	4,2	2	23,9	157,5	303
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	09	376
The state of the s	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	dп
	Хлеб ржаной	20	2,1	8′0	10,6	64,7	dυ
итого за обед						684,97	
полдник ГПД							
S. State Comments	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	ИK					248,67	
итого за день						1377,09	

						энергетичес кая	ο̈́N
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
1	Хлеб пшеничный	30	2,4	6'0	14,7	73	ди
итого за завтрак	ак					424,9	
Обед							
	Овощи по сезону	40	0,32	0,04	89′0	4	71
1	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
4	🦑 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	пр
всего за обед		O No.			The second secon	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	HJ					290,30	
всего за день		The second secon				1357,3	

e : i Sp €.