УТВЕРЖДАЮ: Директор МУП «Горпищеторг»

## 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 «Горпишеторг» 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 выше перечисленным 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 состоять 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.

Итого 29 лень	Итого за полдник	Фрукты свежие	Чай с сахаром	Бутерброд с маслом и сыром	Полдник ГПД	Итого за обед	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Чай с лимоном	Каша вязкая рисовая	Рыба тушеная с овощами	Суп с бобовыми	Овощи по сезону	Обед	Итого за завтрак		Чай с сахаром		Завтрак Блинчики с фруктовой	День 1	Неделя 1	Приём пищи Наим
				сыром							ами								Блинчики с фруктовой начинкой со сметаной			Наименование блюда
1679,00	349,00	100,00	200,00	49,00		820,00	20,00	30,00	200,00	180,00	100,00	250,00	40,00		510,00		200,00	100,00	210,00			Вес блюда
		0,60	0,70	6,10			1,60	2,40	0,13	3,12	9,76	5,50	0,40				0,07	0,60	9,50			Белки
		0,60	0,02	8,30			0,20	0,30	0,02	5,04	5,07	5,30	0,04				0,02	0,60	13,20			Жиры
		13,60	15,00	14,83			9,80	14,70	15,20	31,92	3,80	16,50	0,60				15,00	13,60	60,50			Углеводы
1410,51	283,60	62,20	62,98	158,42		605,45	47,40	71,10	61,50	185,52	99,87	135,70	4,36		521,46		60,46	62,20	398,80			Энергетичес кая ценность
		338	376	пр			пр	пр	377	303	229	82	70				376	338	54			№ рец-ры

E : :

1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес кая ценность	№ рец-ры
Неделя 1			-				
День 2							
Завтрак							
	Каша жидкая молочная гречневая	200,00	9,10	13,00	35,20	294,20	182
	Бутерброд с маслом и сыром	65,00	6,80	9,80	17,50	185,40	ω
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Яйно отварное	50,00	6,30	5,80	0,40	79,00	209
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338/пр
	Кондитерские изделия	30,00	3,00	8,60	28,30	202,60	
Итого за завтрак	K	645,00				884,90	
Обед							
ļ	Салат из свеклы с горошком	60,00	0,99	2,50	4,40	44,06	53
	Борщ с картофелем и капустой бел.свежей	250,00	2,60	8,60	11,90	135,40	82
	Котлета мясная с соусом	120,00	11,00	28,80	12,60	353,60	268
	Каша вязкая "Артек"	180,00	4,80	5,20	29,50	184,00	303
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	np
ļ	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	qn
Итого за обед		860,00				930,96	
					100	215 00	
Полдник ГПД	Полдник ГПД Пирожок с начинкой (абрикос, вишня)	80,00	3,80	4,20	40,70	213,00	
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Кондитерские изделия	33,00	2,90	8,60	28,30	202,20	np
Итого за полдник	ик	313,00				478,46	
Итого за лень		1818,00				2294,32	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кая	№ рец-ры
						ценность	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак							
	Овощи по сезону	60,00	0,70	0,06	2,10	11,74	70
	Птица тушенная в соусе	100,00	15,60	12,50	3,50	188,90	290
	Каша вязкая пшённая	180,00	5,00	6,00	28,70	188,80	303
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,80	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	71,10	пр
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	202,61	пр
Итого за завтрак	K	600,00				747,95	
Обед							
	Овощи по сезону	60,00	0,70	0,06	2,10	11,74	70
	Суп из овощей	250,00	1,60	4,20	9,10	80,60	99
	Жаркое по-домашнему	225,00	21,10	50,40	28,30	651,20	259
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
Итого за обед		785,00				933,10	
Полдник ГПД							
	Компот из сухофруктов	180,00	0,60	0,01	10,80	45,69	349
	Пирожок с начинкой (повидло)	80,00	3,80	4,20	40,70	215,80	пр
	Кондитерские изделия	15,00	1,40	4,30	14,10	100,70	qn
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за полдник	ик	375,00				424,39	
Итого за день		1760,00				2105,44	

\$ 1 + ->

# 1 · · · · · · · · · · · · · · · · · ·						Энергетичес	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кая ценность	№ рец-ры
Неделя 1							
День 4							
Завтрак							
	Салат из свеклы с горошком	60,00	0,99	2,47	4,38	43,71	53
	Рыба тушеная с овощами	100,00	10,84	5,50	4,23	109,78	229
	Макаронные изделия отварные	180,00	6,60	5,40	32,00	203,00	309
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за завтрак	lK	670,00				550,25	
Обед							
	Овощи по сезону	50,00	0,56	0,05	1,75	9,69	70
	Рассольник ленинградский	250,00	2,00	5,13	12,00	102,17	96
	Печень в сметанном соусе	110,00	13,90	9,60	4,20	158,80	261
	Каша вязкая рисовая	180,00	3,10	5,00	32,00	185,40	303
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
	Компот из сухофруктов	200,00	0,60	0,10	12,00	51,30	377
Итого за обед		840,00				636,46	
полдник ГПД							
	Бутерброд с маслом и сыром	49,00	6,10	8,30	14,83	158,42	3
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
distribution of the state of th	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за полдник	ИК	349,00				281,08	

. .

Наименование блюда         Вес блюда         Белки         Жиры         Углемоды         пенисть           Олов ни по-еезону         60,00         0,50         0,06         1,75         9,54           Олов на мяса         240,00         240,00         20,20         45,00         41,40         651,40           Сок фруктовый         240,00         3,20         0,40         19,60         94,80           как         540,00         3,20         0,40         19,60         94,80           как         540,00         2,70         2,80         17,50         9,54           Овощи по-сезону         60,00         0,50         0,06         1,75         9,54           Овощи по-сезону         60,00         250,00         2,70         2,80         17,50         106,00           Суп с макаронныя в соусе         100,00         11,30         13,70         10,40         210,10           Канца вязкая гречневая         200,00         2,10         2,40         0,30         14,70         71,10           Хлеб ржаной         200,00         2,10         0,80         10,50         58,00         40,00         79,00           Рай с пиконом         200,00         2,00         0,60 <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th>Энаптатица</th> <th></th>							Энаптатица	
к Овощи по-сезону 60,00 0,50 0,06 1,75 9,54 Плов из мяса 240,00 20,20 45,00 41,40 651,40 Сок фруктовый 240,00 1,00 0,50 0,60 1,75 9,54 Оск фруктовый 240,00 1,00 0,50 0,60 1,75 9,54 Оск фруктовый 240,00 3,20 0,40 19,60 94,80 Осут с макаронными изделиями 250,00 1,130 13,70 10,40 10,60 Сул с макаронными изделиями 250,00 1,130 13,70 10,40 210,10 Фрикадельки куриные в соусе 180,00 2,40 0,52 6,00 24,60 174,48 Каша вязкая гречневая 200,00 1,130 13,70 10,40 210,10 Плов из маса 100,00 1,130 13,70 10,40 210,10 Плов 100,00 1,130 13,70 10,40 11,44 Плов 100,00 1,130 13,40 10,40 11,44 Плов 100,00 1,130 13,40 10,40 11,44 Плов 100,00 1,40 13,40 10,40 11,40	Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки		Углеводы	кая	№ рец-ры
к         Овощи по-сезону         60,00         0,50         0,06         1,75         9,54           Плов из мяса         240,00         20,20         45,00         41,40         651,40           Сок фруктовый         240,00         20,00         1,00         20,20         84,80           Сок фруктовый         40,00         3,20         0,40         19,60         94,80           хлеб пшеничный         40,00         3,20         0,40         19,60         94,80           Сул с макаронными изделиями         250,00         2,70         2,80         17,50         106,00           Сул с макаронными изделиями         250,00         2,70         2,80         17,50         106,00           Сул с макаронными изделиями         250,00         2,70         2,80         17,50         106,00           Сул с макаронными изделиями         250,00         3,27         2,80         17,50         106,00           Каша вязкая гречнеквая         180,00         2,52         6,00         24,60         174,48           Каша вязкая гречнеквая         200,00         2,10         0,30         14,70         71,10           Хлеб ражной         30,00         2,10         0,30         14,70	Неделя 1							
к         Овощи по-сезону         60,00         0,50         0,50         1,75         9,54           Плов из маса         240,00         240,00         20,20         45,00         41,40         651,40           Сок фруктовый         200,00         1,00         0,00         20,20         84,80           Хлеб пшеничный         40,00         3,20         0,40         19,60         94,80           Овоши по-сезону         60,00         0,50         0,06         1,75         9,54           Овоши по-сезону         60,00         0,50         0,06         1,75         9,54           Овоши по-сезону         60,00         250,00         2,70         2,80         1,75         9,54           Овоши по-сезону         60,00         250,00         2,70         2,80         1,75         9,54           Овоши по-сезону         60,00         250,00         2,70         2,80         1,75         9,54           Орикалельки куриные в соусе         180,00         5,22         6,00         24,60         174,48           Каша вязкая гренневая         200,00         2,10         0,30         14,70         71,10           Хлеб ржаной         20,00         2,10         0,80	День 5							
Овощи по-сезону         60,00         0,50         0,06         1,75         9,54           Плов из мяса         240,00         20,00         1,00         41,40         651,40           Сок фруктовый         200,00         1,00         20,20         45,00         20,20         48,80           Хлеб пшеничный         40,00         3,20         0,40         19,60         94,80           Овощи по-сезону         540,00         0,50         0,60         1,75         9,54           Орикадельки куриные в соусе         100,00         11,30         13,70         10,40         210,10           Каша вязкая гречневая         180,00         2,52         6,00         24,60         174,48           Каша вязкая гречневая         200,00         0,13         0,22         6,00         24,60         174,48           Каша вязкая гречневая         200,00         2,10         0,30         14,70         71,10           Хлеб ржаной         200,00         2,10         0,30         14,70         71,10           Хлеб ржаной         200,00         2,10         0,30         13,60         28,00           КГПД         Фрукты свежие         50,00         0,30         0,60         0,40	Завтрак							
Плов из мяса   240,00   20,20   45,00   41,40   651,40   60,40   200,00   1,00   20,20   45,00   41,40   651,40   200,00   20,00   20,20   84,80   200,00   20,20   84,80   20,20   20,20   84,80   20,20		Овощи по-сезону	60,00	0,50	0,06	1,75	9,54	47
Сок фруктовый         200,00         1,00         0,00         20,20         84,80           хлеб пшеничный         40,00         3,20         0,40         19,60         94,80           эза завтрак         540,00         3,20         0,40         19,60         94,80           Овощи по-сезону         60,00         0,50         0,50         0,66         1,75         9,54           Овощи по-сезону         250,00         2,70         2,80         17,50         106,00           Суп с макаронными изделиями         250,00         2,70         2,80         17,50         106,00           Фрикаденьки куриные в соусе         180,00         5,52         6,00         24,60         174,48           Каша вязкая гречневая         200,00         0,13         0,22         15,20         61,50           Улеб писеничный         200,00         2,40         0,30         14,70         71,10           Хлеб писеничный         20,00         2,10         0,80         10,60         58,00           Улеб писеничный         50,00         6,30         5,80         0,40         79,00           Улеб писеничный         100,00         0,60         0,60         0,60         13,60         62,20 <td></td> <td>Плов из мяса</td> <td>240,00</td> <td>20,20</td> <td>45,00</td> <td>41,40</td> <td>651,40</td> <td>290</td>		Плов из мяса	240,00	20,20	45,00	41,40	651,40	290
Xлеб пшеничный   40,00   3,20   0,40   19,60   94,80     3 азавтрак   540,00   60,00   0,50   0,06   1,75   9,54     Овощи по-сезону   250,00   2,70   2,80   17,50   106,00     Суп с макаронными изделиями   250,00   2,70   2,80   17,50   106,00     Оррикадельки куриные в соусе   180,00   5,52   6,00   24,60   174,48     Каша взякая гречневая   200,00   2,10   0,30   14,70   71,10     Най с лимоном   200,00   2,00   2,40   0,30   14,70   71,10     Хлеб пшеничный   200,00   2,00   0,80   10,60   58,00     Хлеб ржаной   200,00   2,00   0,60   13,60   62,20     Орукты свежие   990,00   200,00   20,20   84,80     Сок фруктовый 0,2 1 шт   200,00   20,00   2,40   0,40   15,00   73,20     Вафли "Золотце ты моё"   220,00   220,00   1,50   0,40   155,00     1830,46   1780,00   1830,46   1830,		Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	360
540,00       40,00       40,54       840,54         Овощи по-сезону       60,00       0,50       0,06       1,75       9,54         Суп с макаронными изделиями       250,00       2,70       2,80       17,50       106,00         Фрикадельки куриные в соусе       180,00       5,52       6,00       24,60       174,48         Каша вязкая гречневая       200,00       0,13       0,02       15,20       61,50         Чай с лимоном       20,00       2,40       0,30       14,70       71,10         Хлеб пшеничный       20,00       2,10       0,80       10,60       58,00         Улеб ржаной       20,00       2,10       0,80       10,60       58,00         Улеб ржаной       20,00       6,30       5,80       0,40       79,00         Улеб ржаной       40,00       0,50       0,60       13,60       58,00       58,00         Улеб ржаной       40,00       5,00       6,30       5,80       0,40       79,00         Улеб ржаной       40,00       0,60       0,60       13,60       62,20         Фрукты свежие       40,00       0,60       0,60       13,60       62,20 <tr< td=""><td></td><td>Хлеб пшеничный</td><td>40,00</td><td>3,20</td><td>0,40</td><td>19,60</td><td>94,80</td><td>пр</td></tr<>		Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	19,60	94,80	пр
Овощи по-сезону       60,00       0,50       0,50       1,75       9,54         Суп с макаронными изделиями       250,00       2,70       2,80       17,50       106,00         Фрикадельки куриные в соусе       1100,00       11,30       13,70       10,40       210,10         Каша вязкая гречневая       200,00       0,13       0,22       6,00       24,60       174,48         Чай с лимоном       200,00       2,40       0,30       14,70       71,10         Хлеб пшеничный       20,00       2,10       0,80       10,60       58,00         Хлеб ржаной       20,00       2,10       0,80       10,60       58,00         Улеб ржаной       20,00       0,60       0,50       0,40       79,00         Вйцо отварное       50,00       0,60       0,60       13,60       58,00         Фрукты свежие       990,00       0,60       0,60       13,60       62,20         Сок фруктовый 0,2 1 шт       200,00       1,00       0,00       20,20       84,80         Вафли "Зопотце ты моё"       20,00       2,40       0,40       15,00       73,20         Вафли "Зопотце ты моё"       1750,00       1750,00       0       0       0<	Итого за завтран	3	540,00				840,54	
Овощи по-сезону         60,00         0,50         0,06         1,75         9,54           Суп с макаронными изделиями         250,00         2,70         2,80         17,50         106,00           Фрикадельки куриные в соусе         100,00         11,30         13,70         10,40         210,10           Каша вязкая гречневая         180,00         5,52         6,00         24,60         174,48           Хлеб пшеничный         200,00         0,13         0,02         15,20         61,50           Хлеб ржаной         20,00         2,40         0,30         14,70         71,10           Улеб ржаной         20,00         2,10         0,80         10,60         58,00           Улеб ржаной         20,00         0,60         0,60         13,60         62,20           Улеб ржаной         20,00         0,60         0,60         13,60         62,20           Улеб ржаной         20,00	Обед							
уп с макаронными изделиями         250,00         2,70         2,80         17,50         106,00           рикадельки куриные в соусе         100,00         11,30         13,70         10,40         210,10           ай с лимоном         200,00         0,13         0,02         15,20         61,50           леб пшеничный         200,00         2,10         0,80         14,70         71,10           леб ржаной         50,00         2,40         0,30         14,70         71,10           пос отварное         50,00         2,10         0,80         10,60         58,00           рукты свежие         990,00         0,60         0,60         13,60         62,20           ок фруктовый 0,2 1 шт         200,00         1,00         0,00         20,20         831,92           афли "Зологце ты моё"         220,00         1,00         0,40         15,00         73,20           180,46         1750,00         158,00         158,00         158,00         158,00		Овощи по-сезону	60,00	0,50	0,06	1,75	9,54	53
рикадельки куриные в соусе       100,00       11,30       13,70       10,40       210,10         аша вязкая гречневая       180,00       5,52       6,00       24,60       174,48         ай с лимоном       200,00       0,13       0,02       15,20       61,50         леб пшеничный       30,00       2,40       0,30       14,70       71,10         леб ржаной       20,00       2,10       0,80       10,60       58,00         рукты свежие       50,00       0,60       0,60       13,60       62,20         рукты свежие       990,00       1,00       0,60       13,60       62,20         вфли "Золотце ты моё"       200,00       2,40       0,40       15,00       73,20         1830,46       1750,00       1750,00       1830,46       1830,46		Суп с макаронными изделиями	250,00	2,70	2,80	17,50	106,00	103
аща вязкая гречневая     180,00     5,52     6,00     24,60     174,48       ай с лимоном     200,00     0,13     0,02     15,20     61,50       леб пшеничный     30,00     2,40     0,30     14,70     71,10       леб ржаной     20,00     2,10     0,80     10,60     58,00       рукты свежие     50,00     6,30     5,80     0,40     79,00       рукты свежие     990,00     1,00     0,60     13,60     62,20       ок фруктовый 0,2     1 шт     200,00     1,00     0,00     20,20     84,80       афли "Золотце ты моё"     220,00     2,40     0,40     15,00     73,20       1830,46     1750,00     1750,00     1830,46		Фрикадельки куриные в соусе	100,00	11,30	13,70	10,40	210,10	297
ай с лимоном     200,00     0,13     0,02     15,20     61,50       леб пшеничный     30,00     2,40     0,30     14,70     71,10       леб ржаной     20,00     2,10     0,80     10,60     58,00       йцо отварное     50,00     6,30     5,80     0,40     79,00       рукты свежие     100,00     0,60     0,60     13,60     62,20       рукты свежие     990,00     1,00     0,00     20,20     831,92       ок фруктовый 0,2 1 шт     200,00     1,00     0,40     15,00     73,20       афли "Золотце ты моё"     220,00     2,40     0,40     15,00     73,20       158,00     1750,00     1750,00     1830,46		Каша вязкая гречневая	180,00	5,52	6,00	24,60	174,48	303
леб пшеничный     30,00     2,40     0,30     14,70     71,10       леб ржаной     20,00     2,10     0,80     10,60     58,00       йцо отварное     50,00     6,30     5,80     0,40     79,00       рукты свежие     100,00     0,60     0,60     13,60     62,20       руктовый 0,2 1 шт     200,00     1,00     0,00     20,20     84,80       афли "Золотце ты моё"     220,00     2,40     0,40     15,00     73,20       158,00     1830,46		Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	61,50	377
леб ржаной     20,00     2,10     0,80     10,60     58,00       йцо отварное     50,00     50,00     6,30     5,80     0,40     79,00       рукты свежие     100,00     0,60     0,60     13,50     62,20     831,92       ок фруктовый 0,2 1 шт     200,00     1,00     0,00     20,20     84,80       афли "Золотце ты моё"     220,00     2,40     0,40     15,00     73,20       1750,00     1750,00     1750,00     1830,46		Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
йцо отварное       50,00       6,30       5,80       0,40       79,00         рукты свежие       100,00       0,60       0,60       13,60       62,20       831,92         ок фруктовый 0,2 1 шт       200,00       1,00       0,00       20,20       84,80       831,92         афли "Золотце ты моё"       220,00       2,40       0,40       15,00       73,20       158,00         1750,00       1750,00       1750,00       1830,46       1830,46		Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
рукты свежие       100,00       0,60       0,60       13,60       62,20         990,00       990,00       0,60       13,60       831,92         ок фруктовый 0,2 1 шт       200,00       1,00       0,00       20,20       84,80         афли "Золотце ты моё"       220,00       2,40       0,40       15,00       73,20         158,00       1750,00       1750,00       1830,46		Яйцо отварное	50,00	6,30	5,80	0,40	79,00	209
990,00     831,92       ок фруктовый 0,2 1 шт     200,00     1,00     0,00     20,20     84,80       афли "Золотце ты моё"     220,00     2,40     0,40     15,00     73,20       1750,00     1750,00     1830,46		Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
ок фруктовый 0,2 1 шт       200,00       1,00       0,00       20,20       84,80         афли "Золотце ты моё"       20,00       2,40       0,40       15,00       73,20         1750,00       1750,00       1750,00       1830,46	Всего за обед		990,00				831,92	
ок фруктовый 0,2 1 шт       200,00       1,00       0,00       20,20       84,80         афли "Золотце ты моё"       20,00       2,40       0,40       15,00       73,20         1750,00       1750,00       1750,00       1830,46	Полдник ГПД							
афли "Золотце ты моё"20,002,400,4015,0073,20220,00220,00158,00158,001750,001830,46			200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	338
220,00 1750,00		Вафли "Золотце ты моё"	20,00	2,40	0,40	15,00	73,20	пр
1750,00	Итого за полдні	ЛK	220,00				158,00	
	всего за день		1750,00				1830,46	

. :

						Энергетичес	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	кая	№ рец-ры
						ценность	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак							
	Овощи по сезону	60,00	0,60	0,06	2,10	11,34	0/
	Рыба тушеная с овощами	100,00	9,75	4,95	3,80	98,75	229
	Каша вязкая рисовая	180,00	3,15	5,04	31,92	185,64	303
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Кондитерские изделия	15,00	1,48	4,31	14,17	101,39	пр
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	61,50	377
Итого за завтрак	K	585,00				529,72	
Обед							
	Овощи по сезону	60,00	0,60	0,02	2,10	10,98	4/
į	Рассольник ленинградский	250,00	2,00	5,13	12,00	102,17	96
	Птица тушённая в соусе	105,00	17,40	14,00	3,80	210,80	290
	Каша вязкая "Артек"	180,00	4,80	5,16	29,52	183,72	303
	Сок фруктовый	200,00	1,00		20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
Итого за обед		845,00				721,57	
Полдник ГПД							)
	Бутерброд с маслом и сыром	49,00	6,10	8,30	14,80	158,30	U.
	Чай с сахаром	200,00	0,70	0,02	15,00	62,98	376
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за полдник	ик	349,00				283,48	
Итого за день		1779,00				1534,77	

.....

1 may 1 may 1 may 2 may

£ .

} -

‡ • •

Приём пиши	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес	№ рец-ры
			3.77 - 3. 3.17 - 3.			ценность	
Неделя 2							
День 7							
Завтрак							
	Запеканка из творога с какао и соусом молочным	210,00	22,4	18,1	39,6	410,9	223
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15	60,46	376
	Фрукты свежие	100,00	0,6	0,6	13,6	62,2	338
Итого за завтрак	Κ.	510,00				533,56	
Обед							
	Овощи по сезону	60,00	0,6	0,05	2,1	11,25	70
	Суп с бобовыми	250,00	5,5	5,3	16,5	135,7	102
	Тефтели в соусе	120,00	7,6	17,5	12,7	238,7	279
	Каша вязкая гречневая	180,00	5,52	6	24,6	174,48	303
	Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Хлеб пшеничный	30,00	2,4	0,3	14,7	71,1	пр
	Хлеб ржаной	20,00	2,1	0,8	10,6	58	пр
	Кондитерские изделия	30,00	2,95	8,61	28,33	202,61	пр
Итого за обед		890,00				992,44	
Полдник ГПД							
	Пирожок с начинкой (абрикос, вишня)	80,00	3,8	4,16	40,72	215,52	qn
	Чай с сахаром	200,00	0,7	0,02	14,4	60,58	376
	Кондитерские изделия	33,00	2,95	8,6	28,33	202,52	qn
Итого за полдник	ИК	313,00				478,62	
Итого за день		1713,00				2004,62	

:

.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес кая	№ рец-ры
					***	ценность	
Неделя 2							
День 8							Ė
Завтрак							
	Омлет натуральный с маслом	112,00	10,91	19,70	2,10	229,34	210
	Кефир	200,00	5,80	5,00	8,00	100,20	386
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	19,60	94,80	пр
	Сок фруктовый 0,2 1 шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389/пр
Итого за завтрак	IX	552,00				509,14	
Обед							
	Салат из солёных огурцов с луком	50,00	0,40	2,50	1,30	29,30	21
	Суп с макаронными изделиями	250,00	2,80	2,80	17,50	106,40	103
	Котлета из птицы	90,00	14,20	13,40	13,30	230,60	294
	Пюре картофельное	180,00	3,70	5,80	24,50	165,00	312
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
	Компот из сухофруктов	200,00	0,60	0,10	12,00	51,30	349
Итого за обед		820,00				711,70	
Полдник							
	Сок фруктовый 0,2 1 шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	du
	Вафли "Золотце ты моё"	20,00	2,40	0,40	15,00	73,20	пр
Итого за полдник	ИК	220,00				158,00	
Итого за день		1592,00				1378,84	

† †

1 · · ·

Итого за день	Итого за полдник	Φι	Kc	Ke	$\Pi_{\mathbf{l}}$	Полдник	Итого за обед	XJ	X	Чa	Ka	Рь		Обед Ов		Итого за завтрак	ιτΧ	Ka	Ka	Пе		Завтрак	День 9	Неделя 2	Приём пищи
		Фрукты свежие	Кондитерские изделия	Компот из сухофруктов	Пирожок с начинкой (повидло)			Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Чай с лимоном	Каша вязкая рисовая	Рыба тушеная с овощами	Суп из овощей	Овощи по сезону			Хлеб пшеничный	Какао с молоком	Каша вязкая гречневая	Печень тушённая в соусе	Овощи по-сезону				Наименование блюда
180	37	10	15	18	80		84	20	30	20	18	10	25	60		591	35	200	18:	110	60				
1805,00	375,00	100,00	15,00	180,00	80,00		840,00	20,00	30,00	200,00	180,00	100,00	250,00	60,00	:	590,00	35,00	200,00	185,00	110,00	60,00				Вес блюда
		0,6	1,4	0,6	3,8			2,1	2,4	0,13	3,1	9,2	1,6	0,7			2,8	4,08	5,6	13,9	0,48				Белки
		0,6	4,3	0,01	4,2			0,8	0,3	0,02	5	4,7	4,2	0,06			0,3	3,54	6,2	9,6	0,06				Жиры
		13,6	14,1	10,8	40,7	1		10,6	14,7	15,2	31,9	3,6	9,1	2,1			17,1	17,58	25,2	4,2	2				Углеводы
1534,89	424,39	62,2	100,7	45,69	215,8		561,44	58	71,1	61,5	185	93,5	80,6	11,74		549,06	82,3	118,5	179	158,8	10,46				энергетичес кая ценность
		338	пр	349	qn			пр	np	377	303	229	99	70			qıı	382	303	261	4/	ì			№ рец-ры

						Энептетинес	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кая ценность	№ рец-ры
Неделя 2							
День 10							
Завтрак							
,	Овощи по сезону	60,00	0,56	0,05	1,75	9,69	70
	Гуляш мясной	100,00	5,40	14,10	1,50	154,5	260
	Каша вязкая "Артек"	180,00	4,80	5,20	29,50	184	303
	Сок фруктовый	200,00	1,00		20,2	84,8	379
	Хлеб пшеничный	30,00	2,4	0,3	14,7	71,1	пр
Итого за завтрак	K	570,00				504,09	
Обед							
	Овощи по-сезону	40,00	0,4	0,03	1,2	6,67	53
	Борщ с картофелем и капустой бел свежей	250,00	2,5	8,63	11,88	135,19	82
	Макаронные изделия с сыром	180,00	14,9	17,2	33	346,4	204
	Биточки мясные	100,00	11,72	30,38	12,01	368,34	268
	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,1	12	51,54	349
	Хлеб пшеничный	30,00	2,4	0,3	14,7	71,1	пр
	Хлеб ржаной	20,00	2,1	0,8	10,6	58	пр
Итого за обед		820,00				1037,24	
полдник ГПД							
	Бутерброд с маслом и сыром	49,00	6,10	8,3	14,83	158,42	3
	Чай с сахаром	200,00	0,7	0,02	15	62,98	376
	Фрукты свежие	100,00	0,6	0,6	13,6	62,2	338
Итого за полдник	ик	349,00				283,6	
Итого за день		1739,00				1824,93	

| :