УТВЕРЖДАЮ: Директор МУП «Горпищеторг» В.Э.Гапошкин «<u>1</u>» *ЕЦС ГИЕМ* 2525 г. СОГЛАСОВАНО: Директор 40 «Ду вытисяри 2025 г.

## 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 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.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическ	№ рец-ры
Неделя 1	THE PROPERTY OF THE PROPERTY O						
День 1							
Завтрак							
	Блинчики с фруктовой начинкой со сметаной	210,00	9,50	13,20	60,50	08,865	54
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	379
1100							
итого за завтрак	K	510,00	10,000 P			521,46	j
Обед							
	Овощи по сезону	60,00	0,70	0,06	2,10	11,74	70
	Суп с бобовыми	200,00	4,40	4,24	13,20	108,56	82
	Рыба тушеная с овощами	$100,\!00$	9,80	4,90	3,70	98,10	229
	Каша вязкая рисовая	155,00	2,70	4,30	27,50	159,50	303
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	$0,\!30$	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	20,00	1,60	0,20	9,80	47,40	пр
Итого за обед		765,00				557,90	
Полдник ГПД	Полдник ГПД Бутерброд с маслом и сыром	49,00	6,10	8,30	14,80	158,30	пр
	Чай с сахаром	200,00	0,70	0,02	15,00	62,98	np
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	
Итого за полдник	ИК	349,00				283,48	
Итого за день		1624,00				1362,84	

i

;

i

i

i

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическ ая ценность	№ рец-ры
Неделя 1							
День 2							4
Завтрак							
	Каша жидкая молочная гречневая	200,00	9,09	12,99	35,18	293,99	182
	Бутерброд с маслом и сыром	65,00	7,30	10,40	18,50	196,80	3
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Яйцо отварное	50,00	6,30	5,80	0,40	79,00	209
	Кондитерские изделия	30,00	2,90	8,60	28,30	202,20	qn
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	np
Итого за завтрак	IK	645,00				895,69	
Обед							
T-M-A-	Салат из свеклы с горошком	60,00	0,90	2,90	5,30	50,90	53
a i	Борщ с картофелем и капустой бел.свежей	200,00	2,10	6,90	9,50	108,50	82
3	Котлета мясная с соусом	120,00	00,11	28,80	12,50	353,20	268
	Каша вязкая "Артек"	150,00	4,00	4,30	24,60	153,10	303
	Сок фруктовый	200,00	00,1	0,00	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	qn
Итого за обед		780,00				879,60	
Полдник ПГД	Полдник ПГД Пирожок с начинкой (абрикос, вишня)	80,00	3,80	4,20	40,70	215,80	ယ
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	377
	Кондитерские изделия	33,00	2,90	8,60	28,30	202,20	338
Итого за полдник	ИК	313,00				478,46	
Итого за день						2252 75	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическ ая ценность	№ рец-ры
Неделя 1				:			
День 3							
Завтрак							
	Овощи по сезону	60,00	0,70	0,06	2,10	11,74	70
	Птица тушенная в соусе	90,00	14,00	11,30	3,10	170,10	290
	Каша вязкая пшённая	150,00	4,20	5,00	24,00	157,80	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	пр
	Кондитерские изделия	30,00	2,95	8,61	28,33	202,61	пр
Итого за завтрак	K	560,00				698,15	
Обед							
	Овощи по сезону	60,00	0,70	0,06	2,10	11,74	70
	Суп из овощей	200,00	1,30	3,40	7,30	65,00	99
	Жаркое по-домашнему	220,00	20,60	49,30	27,70	636,90	259
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	61,50	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		730,00				904,24	
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	пр
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за полдник	ИК	375,00				362,19	
Итого за день		1665,00				1964,58	

; ;

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическ ая 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	90,00	9,70	5,00	3,80	99,00	229
	Макаронные изделия отварные	150,00	5,50	4,50	26,60	168,90	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	du du
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за завтрак	K	630,00				505,37	
Обед							
	Овощи по сезону	65,00	0,65	0,06	2,30	12,34	70
	Рассольник ленинградский	200,00	1,60	4,10	9,60	81,70	96
	Каша вязкая рисовая	175,00	2,80	4,50	28,40	165,30	303
	Печень тушённая в соусе	105,00	13,30	9,20	4,00	152,00	261
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	np
	Хлеб ржаной	30,00	3,10	1,20	16,00	87,20	dп
	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,10	12,00	51,54	377
Итого за обед		805,00				621,18	
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
	Фрукты свежие	100,00	$0,\!60$	0,60	13,60	62,20	338
Итого за полдник	ИК	349,00				281,08	
Итого за день		1784,00				1407,63	

.

						)	}
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
Неделя 1							
День 5							
Завтрак							
	Овощи по-сезону	60,00	0,56	0,05	1,75	9,69	47
	Плов из мяса	210,0	17,70	39,40	36,30	570,60	265
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	360
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	19,60	94,80	пр
Итого за завтрак	IK	510,00				759,89	
Обед					·		
	Овощи по-сезону	60,00	0,56	0,05	1,75	9,69	53
	Суп с макаронными изделиями	200,00	2,20	2,20	14,00	84,60	88
	Фрикадельки куриные в соусе	100,00	11,30	13,60	10,40	209,20	297
	Каша вязкая гречневая	160,00	4,90	5,30	21,80	154,50	303
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	61,50	349
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	$0,\!30$	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30,00	3,10	1,20	16,00	87,20	пр
- 10	Яйцо 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
Всего за обед		930,00				818,99	
Полдник ГПД							
	Сок фруктовый 0,2 1шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	338
	Вафли "Золотце ты моё"	20,00	2,40	0,40	15,00	73,20	пр
Итого за полдник	ИК	220,00				158,00	
Всего за день		1660,00				1736,88	

i i

; ; ;

> : :

.

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры		Энергетическ ая ценность	№ рец-ры
The state of the s						
Овощи по сезону	60,00	0,65	0,05	2,10	11,45	70
Рыба тушеная с овощами	100,00	9,70	5,00	3,70	98,60	229
Каша вязкая рисовая	170,00	2,90	4,70	30,10	174,30	303
Хлеб пшеничный	40,00	2,40	0,20	14,70	70,20	пр
Кондитерские изделия	15,00	1,48	4,31	14,17	101,39	du ,
Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	61,50	377
Итого за завтрак	585,00				517,44	
Application and the state of th						
Овощи по сезону	60,00	0,60	0,05	2,10	11,25	47
Рассольник ленинградский	00 000	. , ,	1	0 / 0	21 10	
Птица тушённая в соусе	200,00	1,60	4,10	9,60	%1,/U	96
:	90,00	14,90	4,10 12,00	3,30	180,80	96 294
Каша вязкая "Артек"	90,00	14,90	4,10 12,00 4,30	3,30 24,60	81,70 180,80 153,10	96 294 303
Каша вязкая "Артек" Сок фруктовый	90,00 150,00 200,00	1,60 14,90 4,00 1,00	4,10 12,00 4,30	3,30 24,60 20,20	81,70 180,80 153,10 84,80	96 294 303 389
Каша вязкая "Артек" Сок фруктовый Хлеб пшеничный	90,00 150,00 200,00 30,00	1,60 14,90 4,00 1,00 2,40	4,10 12,00 4,30 0,30	3,30 24,60 20,20 14,70	81,70 180,80 153,10 84,80 71,10	96 294 303 389
Каша вязкая "Артек" Сок фруктовый Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200,00 90,00 150,00 200,00 30,00 20,00	1,60 14,90 4,00 1,00 2,40 2,10	4,10 12,00 4,30 0,30 0,80	3,30 24,60 20,20 14,70 10,60	81,70 180,80 153,10 84,80 71,10 58,00	96 294 303 389 np
Каша вязкая "Артек" Сок фруктовый Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200,00 90,00 150,00 200,00 30,00 20,00 750,00	1,60 14,90 4,00 1,00 2,40 2,10	4,10 12,00 4,30 0,30 0,80	24,60 20,20 14,70 10,60	81,70 180,80 153,10 84,80 71,10 58,00 640,75	96 294 303 389 np
Каша вязкая "Артек" Сок фруктовый Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200,00 150,00 200,00 30,00 20,00 750,00	1,60 14,90 4,00 1,00 2,40 2,10	4,10 12,00 4,30 0,30 0,80	24,60 20,20 114,70 10,60	81,70 180,80 153,10 84,80 71,10 58,00 <b>640,75</b>	96 294 303 389 np
Каша вязкая "Артек" Сок фруктовый Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Бутерброд с маслом и сыром	200,00 90,00 150,00 200,00 30,00 20,00 750,00	1,60 14,90 4,00 1,00 2,40 2,10	4,10 12,00 4,30 0,30 0,80 8,30	3,30 24,60 20,20 14,70 10,60 14,80	81,70 180,80 153,10 84,80 71,10 58,00 <b>640,75</b>	96 294 303 389 np np
Каша вязкая "Артек" Сок фруктовый Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Бутерброд с маслом и сыром Бутерброд с маслом и сыром	200,00 150,00 200,00 30,00 20,00 750,00 49,00 200,00	1,60 14,90 4,00 1,00 2,40 2,10 6,10 6,70	4,10 12,00 4,30 0,30 0,80 0,80 8,30	9,50 3,30 24,60 20,20 14,70 10,60 14,80 15,00	81,70 180,80 153,10 84,80 71,10 58,00 <b>640,75</b> 158,30 158,30	96 294 303 389 np np
Каша вязкая "Артек" Сок фруктовый Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Вутерброд с маслом и сыром Чай с сахаром Фрукты свежие	200,00 90,00 150,00 200,00 30,00 20,00 750,00 49,00 200,00 100,00	1,60 14,90 4,00 1,00 2,40 2,10 6,10 0,70	4,10 12,00 4,30 0,30 0,80 0,80 8,30 0,02	3,30 24,60 20,20 114,70 110,60 114,80 115,00	81,70 180,80 153,10 84,80 71,10 58,00 640,75 158,30 62,98 62,20	96 294 303 389 np np np
Каша вязкая "Артек"  Сок фруктовый  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  Итого за обед полдник ГПД Бутерброд с маслом и сыром Чай с сахаром Фрукты свежие	200,00 90,00 150,00 200,00 30,00 20,00 750,00 49,00 200,00 100,00 349,00	1,60 14,90 4,00 1,00 2,40 2,10 6,10 0,60	4,10 12,00 4,30 0,30 0,80 0,80 8,30 0,02 0,60	9,50 3,30 24,60 20,20 14,70 10,60 14,80 15,00 13,60	81,70 180,80 153,10 84,80 71,10 58,00 640,75 158,30 62,98 62,20 283,48	96 294 303 389 np np 376 376
	Вощи по сезону зыба тушеная с с (аша вязкая риск Длеб пшеничный (ондитерские из Най с лимоном зассопьник пени	Наименование блюда  Вощи по сезону  Выба тушеная с овощами  Клеб пшеничный  Клеб пшеничный  Кондитерские изделия  Най с лимоном  Вощи по сезону  Вощи по сезону	Наименование блюда       Вес блюда гр.         Вощи по сезону       60,00         ъюба тушеная с овощами       100,00         Клеб пшеничный       40,00         Клеб пшеничный       200,00         Чай с лимоном       585,00         Вощи по сезону       60,00	Наименование блюда       Вес блюда гр.       Белки       Жиры         Вощи по сезону       60,00       0,65       0,05         Рыба гушеная с овощами       170,00       2,70       5,00         Клеб пшеничный       40,00       2,40       0,20         Клеб пшеничный       15,00       1,48       4,31         Най с лимоном       200,00       0,13       0,02         Вощи по сезону       585,00       0,60       0,05         Вощи по сезону       60,00       0,60       0,05	Наименование блюда         Вес блюда гр.         Белки         Жиры         Углеводы           Эвощи по сезону         60,00         0,65         0,05         2,10           Ъыба тушеная с овощами         170,00         2,90         4,70         30,10           Клеб пшеничный         40,00         2,40         0,20         14,70           Клеб пшеничный         15,00         1,48         4,31         14,17           Сондитерские изделия         200,00         0,13         0,02         15,20           Тай с лимоном         585,00         0,60         0,05         2,10           Эвощи по сезону         60,00         0,60         0,05         2,10	Наименование блюда         Вес блюда гр.         Белки         Жиры         Углеводы           Вощи по сезону         60,00         0,65         0,05         2,10           Воба тушеная с овощами         170,00         2,90         4,70         30,10           Клеб пшеничный         40,00         2,40         0,20         14,70           Сондитерские изделия         15,00         1,48         4,31         14,17           Гай с лимоном         585,00         0,05         2,10           Вощи по сезону         60,00         0,65         0,05         2,10

При ём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическ ая ценность	№ рец-ры
Неделя 2							
День 7							
Завграк							
	Запеканка из творога с какао и соусом молочным	200,00	21,30	17,20	37,70	390,80	223
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	ф
Итого за завтрак	K	500,00				513,46	
Обед							
	Овощи по сезону	65,00	0,70	0,06	2,30	12,54	70
a constant	Суп с бобовыми	200,00	4,40	4,24	13,20	108,56	102
	Тефтели в соусе	110,00	6,80	15,80	11,30	214,60	279
	Каша вязкая гречневая	175,00	5,30	5,80	24,00	169,40	303
	Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
į	Хлеб ржаной	30,00	3,10	1,20	16,30	88,40	пр
	Кондитерские изделия	30,00	2,95	8,61	28,33	202,61	пр
Итого за обед		840,00				967,81	
Полдник ГПД							
	Пирожок с начинкой (абрикос, вишня)	80,00	3,80	4,16	40,72	215,52	пр
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Кондитерские изделия	33,00	2,95	8,60	28,33	202,52	пр
Итого за полдник	JK	313,00				478,50	
итого за день		1653,00				1959,77	

•

1

•

При ём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическ ая ценность	№ рец-ры
Неделя 2							
День 8				17,723			
Завтрак							
	Омлет натуральный с маслом	111,00	10,80	19,50	2,10	227,10	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	qn
	Сок фруктовый 0,2 1 шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	пр
Итого за завтрак	<b>(</b>	551,00				506,90	,
Обед							
	Салат из солёных огурцов с луком	65,00	0,60	3,30	1,60	38,50	21
	Суп с макаронными изделиями	200,00	2,20	2,20	14,00	84,60	103
	Котлета из птицы	90,00	14,30	13,70	13,30	233,70	294
	Пюре картофельное	170,00	3,50	5,40	23,20	155,40	312
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	25,00	2,60	1,00	13,20	72,20	пр
	Компот из сухофруктов	200,00	0,07	0,10	12,00	49,16	377
Итого за обед		780,00				704,66	
Полдник ГПД							
	Сок фруктовый 0,2 1 шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	338
	Вафли "Золотце ты моё"	20,00	2,40	0,40	15,00	73,20	пр
Итого за полдник	K	220,00				158,00	
Итого за день		1551,00				1369,56	

. .

k :

. i

· i

. i

, : :

Пряём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическ ая ценность	№ рец-ры
Неделя 2							
День 9	at and the state of the state o						
Завтрак							
	Овощи по-сезону	60,00	0,60	0,06	2,10	11,34	70
	Печень тушённая в соусе	95,00	13,20	9,20	4,00	151,60	261
	Каша вязкая гречневая	150,00	4,60	5,00	20,50	145,40	303
	Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	118,50	382
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
Итого за завтрак	ık	535,00			1 100 100 100	497,94	
Обед	Овощи по сезону	60,00	0,60	0,06	1,75	9,94	70
	Суп из овощей	200,00	1,30	3,40	7,30	65,00	99
	Рыба тушеная с овощами	90,00	8,80	4,50	3,40	05,68	229
	Каша вязкая рисовая	150,00	2,60	4,20	26,60	154,60	312
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	61,50	342
	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		750,00				509,44	
Полдник ГПД							
	Пирожок с начинкой	80,00	3,76	4,16	40,72	215,36	пр
	Компот из сухофруктов	180,00	0,60	0,01	10,80	45,69	349
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
	Кондитерские изделия	15,00	1,40	4,30	14,10	100,70	пр
Итого за полдник	ИК	375,00	5			423,95	
Итого за день		1660,00				1431,33	

. .

i i

.

; •

; ;

	ь Белки	Жиры		Энергетическ ая ценность	№ рец-ры
60,00	0,56	0,05	1,75	9,69	70
90,00	4,80	12,70	1,40	139,10	260
150,00	4,00	4,30	24,60	153,10	303
200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
530,00				457,79	
60,00	0,40	0,06	2,10	10,54	53
200,00	2,00	6,90	9,50	108,10	82
			29 20	306_90	) )
160,00	13,10	15,30	1,10	000,00	204
95,00	15,00	15,30 14,40	14,00	245,60	268
95,00 200,00	15,10 15,00 0,66	15,30 14,40 0,10	14,00	245,60 51,54	204 268 349
160,00 95,00 200,00 30,00	15,10 15,00 0,66 3,10	15,30 14,40 0,10 1,20	14,00 12,00 16,00	245,60 51,54 87,20	204 268 349 пр
160,00 95,00 200,00 30,00 20,00	15,00 0,66 3,10 2,10	15,30 14,40 0,10 1,20 0,80	14,00 12,00 16,00 10,60	245,60 51,54 87,20 58,00	204 268 349 np
160,00 95,00 200,00 30,00 20,00 765,00	15,00 0,66 3,10 2,10	15,30 14,40 0,10 1,20 0,80	14,00 12,00 16,00 10,60	245,60 51,54 87,20 58,00 867,88	204 268 349 np
160,00 95,00 200,00 30,00 20,00 765,00	13,10 15,00 0,66 3,10 2,10	15,30 14,40 0,10 1,20 0,80	14,00 12,00 16,00 10,60	245,60 51,54 87,20 58,00 867,88	204 268 349 np
765,00 49,00 49,00 49,00	15,00 15,00 0,66 3,10 2,10	15,30 14,40 0,10 1,20 0,80 8,30	14,00 12,00 16,00 10,60 14,83	245,60 51,54 87,20 58,00 <b>867,88</b>	204 268 349 np np
765,00 200,00 200,00 30,00 765,00 49,00 200,00	13,10 15,00 0,66 3,10 2,10 6,10 0,70	15,30 14,40 0,10 1,20 0,80 8,30 0,02	14,00 12,00 16,00 10,60 14,83 15,00	245,60 51,54 87,20 58,00 867,88 158,42 62,98	204 268 349 np np
765,00 200,00 30,00 765,00 200,00 100,00	13,10 15,00 0,66 3,10 2,10 2,10 6,10 0,70 0,60	15,30 14,40 0,10 1,20 0,80 8,30 0,02 0,60	14,00 12,00 16,00 10,60 14,83 15,00 13,60	245,60 51,54 87,20 58,00 <b>867,88</b> 158,42 62,98	204 268 349 np np 3376
765,00 49,00 200,00 30,00 20,00 765,00 49,00 100,00 349,00	13,10 15,00 0,66 3,10 2,10 2,10 6,10 0,70 0,60	15,30 14,40 0,10 1,20 0,80 8,30 0,02 0,60	14,00 12,00 16,00 10,60 14,83 15,00 13,60	245,60 51,54 87,20 58,00 867,88 158,42 62,98 62,20 283,60	204 268 349 np np 3 3 376 338
	Наименование блюда       Вес блюда         60,00       60,00         тек"       150,00         й       30,00         й       530,00         лустой       200,00         1,000       200,00	Вес блюда  60,00  90,00  150,00  200,00  30,00  530,00  60,00  200,00	Вес блюда     Белки     Жиры       60,00     0,56     0,05       90,00     4,80     12,70       150,00     4,00     4,30       200,00     1,00     0,00       30,00     2,40     0,30       530,00     2,40     0,30       60,00     0,40     0,06       200,00     2,00     6,90       160,00     13,10     15,30	Вес блюда       Белки       Жиры       Углеводы         60,00       0,56       0,05       1,75         90,00       4,80       12,70       1,40         150,00       4,00       4,30       24,60         200,00       1,00       0,00       20,20         30,00       2,40       0,30       14,70         530,00       2,40       0,30       14,70         530,00       0,40       0,06       2,10         200,00       2,00       6,90       9,50         160,00       13,10       15,30       29,20	Вес блюда         Белки         Жиры         Углеводы         Энергетическ ая ценность           60,00         0,56         0,05         1,75         9,69           90,00         4,80         12,70         1,40         139,10           150,00         4,00         4,30         24,60         153,10           200,00         1,00         0,00         20,20         84,80           30,00         2,40         0,30         14,70         71,10           530,00         2,40         0,30         14,70         71,10           457,79         457,79         108,10

4