



Согласовано :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Меню приготовления блюд завтраков и обедов Mostovskiy район

Учащихся 5-11 классов, детей с ОВЗ «ограниченные возможности здоровья», и детей инвалидов (не являющимися ОВЗ).

| Прием пищи           | Наименование блюда          | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|-----------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                      |                             |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Неделя1</b>       |                             |             |                  |              |               |                         |             |
| <b>День1</b>         |                             |             |                  |              |               |                         |             |
| завтрак              | Омлет натуральный           | 200         | 17,22            | 26,76        | 4,61          | 326,15                  | 307         |
|                      | Кофейный напиток с          | 180         | 2,88             | 2,4          | 14,3          | 71,1                    | 513         |
|                      | Хлеб пшеничный              | 50          | 3,8              | 0,4          | 24,6          | 117,5                   | 114         |
|                      | Хлеб ржаной                 | 30          | 2,0              | 0,4          | 10,0          | 52,2                    | 115         |
|                      | Фрукты свежие ( груша)      | 180         | 0,72             | 0,54         | 18,54         | 84,6                    | 118         |
| <b>Итого</b>         | <b>550</b>                  | <b>640</b>  | <b>26,62</b>     | <b>30,45</b> | <b>72,05</b>  | <b>651,56</b>           |             |
| обед                 | Овощи свежие (помидоры)     | 100         | 1,1              | 0            | 3,8           | 24                      | 112         |
|                      | Суп с бобовыми              | 250         | 2,3              | 4,25         | 15,12         | 108                     | 149         |
|                      | Рыба запеченная (горбуша)   | 150         | 27,33            | 14,33        | 6,83          | 235,5                   | 339         |
|                      | Картофельное пюре           | 180         | 3,78             | 7,92         | 19,08         | 165,6                   | 434         |
|                      | Хлеб ржаной                 | 42          | 2,7              | 0,4          | 13,9          | 73,0                    | 115         |
|                      | Хлеб пшеничный              | 70          | 5,32             | 0,56         | 34,44         | 164,5                   | 114         |
|                      | Компот из смеси сухофруктов | 200         | 0,5              | 0            | 27            | 110                     | 527         |
| <b>Итого</b>         | <b>800</b>                  | <b>992</b>  | <b>43,03</b>     | <b>27,50</b> | <b>120,17</b> | <b>880,60</b>           |             |
| <b>Итого за день</b> |                             | <b>1632</b> | <b>69,65</b>     | <b>57,95</b> | <b>192,22</b> | <b>1532,16</b>          |             |
| Прием пищи           | Наименование блюда          | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                      |                             |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Неделя1</b>       |                             |             |                  |              |               |                         |             |
| <b>День2</b>         |                             |             |                  |              |               |                         |             |
| завтрак              | Плов из птицы               | 230         | 17,52            | 17,41        | 41,5          | 393,19                  | 645         |
|                      | Чай с сахаром               | 200         | 0,1              | 0,1          | 15            | 60                      | 501         |
|                      | Хлеб пшеничный              | 50          | 3,8              | 0,4          | 24,6          | 117,5                   | 114         |
|                      | Хлеб ржаной                 | 30          | 2,0              | 0,4          | 10,0          | 52,2                    | 115         |
|                      | Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)      | 180         | 0,72             | 0,72         | 17,64         | 84,6                    | 118         |
| <b>Итого</b>         |                             | <b>690</b>  | <b>24,14</b>     | <b>18,98</b> | <b>108,74</b> | <b>707,5</b>            |             |
| обед                 | Салат из свёклы отварной    | 100         | 1,5              | 5,5          | 8,4           | 89                      | 51          |
|                      | Суп с крупой пшеничной      | 250         | 1,6              | 5,0          | 17,05         | 120,3                   | 161         |
|                      | Шницель мясной рубленный    | 100         | 17,8             | 17,5         | 14,3          | 286                     | 386         |
|                      | Картофель отварной в молоке | 180         | 5,58             | 7,56         | 22,5          | 180                     | 432         |
|                      | Хлеб ржаной                 | 42          | 2,7              | 0,4          | 13,9          | 73,0                    | 115         |
|                      | Хлеб пшеничный              | 50          | 3,8              | 0,4          | 24,6          | 117,5                   | 114         |



|                      |  |                  |                         |              |                 |                                |                    |
|----------------------|--|------------------|-------------------------|--------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|
|                      | Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)                 | 210              | 5,85                    | 5,25         | 8,4             | 105                            | 535                |
|                      | Сок с трубочкой (апельсиновый)                     | 200              | 1,4                     | 0,2          | 26,4            | 120                            | 537                |
| <b>Итого</b>         |  | <b>1132</b>      | <b>40,23</b>            | <b>41,85</b> | <b>135,55</b>   | <b>1090,75</b>                 |                    |
| <b>ИТОГО ЗА</b>      |  | <b>1822</b>      | <b>64,37</b>            | <b>60,83</b> | <b>244,29</b>   | <b>1798,25</b>                 |                    |
| <b>Прием пищи</b>    | <b>Наименование блюда</b>                          | <b>Вес блюда</b> | <b>Пищевые вещества</b> |              |                 | <b>Энергетическая ценность</b> | <b>№ рецептуры</b> |
|                      |  |                  | <b>Белки</b>            | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> |                                |                    |
| <b>Неделя 1</b>      |  |                  |                         |              |                 |                                |                    |
| <b>День 3</b>        |  |                  |                         |              |                 |                                |                    |
| <b>завтрак</b>       | Говядина в кисло-сладком соусе                     | 100              | 2,88                    | 24,7         | 15,3            | 379                            | 368                |
|                      | Каша гречневая                                     | 180              | 8,24                    | 11,59        | 29,34           | 271,7                          | 314                |
|                      | Сок натуральный (яблочный)                         | 200              | 1,0                     | 0,2          | 20,2            | 92,0                           | 537                |
|                      | Хлеб пшеничный                                     | 50               | 3,8                     | 0,4          | 24,6            | 117,5                          | 114                |
|                      | Хлеб ржаной  | 30               | 2,0                     | 0,4          | 10,0            | 52,2                           | 115                |
|                      | Фрукты свежие (груша)                              | 200              | 0,8                     | 0,6          | 20,6            | 94                             | 118                |
| <b>Итого</b>         |  | <b>760</b>       | <b>18,72</b>            | <b>37,84</b> | <b>120,04</b>   | <b>1006,41</b>                 |                    |
| <b>обед</b>          | Овощи свежие (огурцы)                              | 100              | 0,8                     | 0,1          | 2,5             | 14                             | 112                |
|                      | Щи из свежей капусты                               | 250              | 1,6                     | 4,8          | 6,23            | 75,75                          | 145                |
|                      | Птица отварная                                     | 100              | 23,6                    | 16,3         | 0,6             | 242,8                          | 409                |
|                      | Макаронные изделия отварные с овощами припущенными | 180              | 3,6                     | 9,36         | 27,63           | 208,8                          | 300                |
|                      | Хлеб ржаной  | 42               | 2,7                     | 0,4          | 13,9            | 73,0                           | 115                |
|                      | Хлеб пшеничный                                     | 70               | 5,32                    | 0,56         | 34,44           | 164,5                          | 114                |
|                      | Чай с сахаром                                      | 200              | 0,1                     | 0            | 15              | 60                             | 501                |
|                      | Молоко 2,5% с трубочкой                            | 200              | 5,8                     | 5            | 9,6             | 106                            | 515                |
| <b>Итого</b>         |  | <b>1142</b>      | <b>43,52</b>            | <b>36,56</b> | <b>109,90</b>   | <b>944,85</b>                  |                    |
| <b>итого за день</b> |  | <b>1902</b>      | <b>62,24</b>            | <b>74,4</b>  | <b>229,94</b>   | <b>1951,26</b>                 |                    |
| <b>Прием пищи</b>    | <b>Наименование блюда</b>                          | <b>Вес блюда</b> | <b>Пищевые вещества</b> |              |                 | <b>Энергетическая ценность</b> | <b>№ рецептуры</b> |
|                      |  |                  | <b>Белки</b>            | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> |                                |                    |
| <b>Неделя 1</b>      |  |                  |                         |              |                 |                                |                    |
| <b>День 4</b>        |  |                  |                         |              |                 |                                |                    |
| <b>обед</b>          | Рыба запеченная (горбуша)                          | 150              | 27,33                   | 14,33        | 6,83            | 235,5                          | 339                |
|                      | Картофельное пюре                                  | 180              | 3,78                    | 7,92         | 19,08           | 165,6                          | 434                |
|                      | Напиток из плодов шиповника                        | 200              | 0,7                     | 0,3          | 22,8            | 97                             | 538                |
|                      | Хлеб ржаной  | 30               | 2,0                     | 0,4          | 10,0            | 52,2                           | 115                |
|                      | Хлеб пшеничный                                     | 50               | 3,8                     | 0,4          | 24,6            | 117,5                          | 114                |
|                      | <b>Итого</b>                                       |                  | <b>610</b>              | <b>37,61</b> | <b>23,3</b>     | <b>83,31</b>                   | <b>667,81</b>      |
| <b>обед</b>          | Икра кабачковая                                    | 100              | 1,9                     | 8,9          | 7,7             | 119                            | 121                |
|                      | Суп с бобовыми                                     | 250              | 2,3                     | 4,25         | 15,12           | 108                            | 149                |
|                      | Печень запеченная                                  | 100              | 13,3                    | 7,7          | 5,5             | 144                            | 406                |
|                      | Рагу из овощей                                     | 180              | 4,5                     | 9,6          | 15,4            | 162,0                          | 201                |
|                      | Хлеб ржаной  | 42               | 2,7                     | 0,4          | 13,9            | 73,0                           | 115                |
|                      | Хлеб пшеничный                                     | 70               | 5,32                    | 0,56         | 34,44           | 164,5                          | 114                |
|                      | Кисломолочный напиток (йогурт 3,2%)                | 210              | 10,5                    | 6,72         | 17,85           | 182,7                          | 536                |
|                      | Сок с трубочкой (апельсиновый)                     | 200              | 1,4                     | 0,2          | 26,4            | 120                            | 537                |



|                      |  |                  |                         |              |                 |                                |                    |
|----------------------|--|------------------|-------------------------|--------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|
| <b>Итого</b>         |  | <b>1052</b>      | <b>40,02</b>            | <b>29,46</b> | <b>128,56</b>   | <b>954,20</b>                  |                    |
| <b>итого за день</b> |  | <b>1662</b>      | <b>77,6</b>             | <b>52,8</b>  | <b>211,9</b>    | <b>1622,0</b>                  |                    |
| <b>Прием пищи</b>    | <b>Наименование блюда</b>                  | <b>Вес блюда</b> | <b>Пищевые вещества</b> |              |                 | <b>Энергетическая ценность</b> | <b>№ рецептуры</b> |
|                      |  |                  | <b>Белки</b>            | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> |                                |                    |
| <b>Неделя I</b>      |  |                  |                         |              |                 |                                |                    |
| <b>День 5</b>        |  |                  |                         |              |                 |                                |                    |
|                      | Пудинг из творога (запечённый) со сметаной | 270              | 37,54                   | 29,3         | 59,4            | 651,5                          | 323                |
|                      | Соус шоколадный                            | 50               | 2,85                    | 2,7          | 23,11           | 128,1                          | 484                |
|                      | Чай с сахаром                              | 200              | 0,1                     | 0            | 15              | 60                             | 501                |
|                      | Хлеб пшеничный                             | 50               | 3,8                     | 0,4          | 24,6            | 117,5                          | 114                |
|                      | Хлеб ржаной                                | 30               | 2,0                     | 0,4          | 10,0            | 52,2                           | 115                |
|                      | Фрукты свежие (яблоко)                     | 200              | 0,8                     | 0,8          | 19,6            | 94                             | 118                |
| <b>Итого</b>         |  | <b>800</b>       | <b>47,09</b>            | <b>33,6</b>  | <b>151,71</b>   | <b>1103,3</b>                  |                    |
| <b>обед</b>          | Овощи свежие (помидоры)                    | 100              | 1,1                     | 0            | 3,8             | 24                             | 112                |
|                      | Борщ с сметаной                            | 265              | 1,93                    | 5,3          | 11,23           | 100,7                          | 133                |
|                      | Мясо духовое (с картофелем и овощами)      | 180              | 16,6                    | 17,0         | 13,1            | 271,9                          | 366                |
|                      | Хлеб ржаной                                | 42               | 2,7                     | 0,4          | 13,9            | 73,0                           | 115                |
|                      | Хлеб пшеничный                             | 70               | 5,32                    | 0,56         | 34,44           | 164,5                          | 114                |
|                      | Молоко 2,5% с трубочкой                    | 200              | 5,8                     | 5            | 9,6             | 106                            | 515                |
|                      | Сок натуральный (яблочный)                 | 180              | 0,9                     | 0,18         | 18,18           | 82,8                           | 537                |
| <b>Итого</b>         |  | <b>1037</b>      | <b>34,35</b>            | <b>28,48</b> | <b>104,27</b>   | <b>822,90</b>                  |                    |
| <b>итого за день</b> |  | <b>1837</b>      | <b>81,44</b>            | <b>62,03</b> | <b>255,98</b>   | <b>1926,21</b>                 |                    |
| <b>Прием пищи</b>    | <b>Наименование блюда</b>                  | <b>Вес блюда</b> | <b>Пищевые вещества</b> |              |                 | <b>Энергетическая ценность</b> | <b>№ рецептуры</b> |
|                      |  |                  | <b>Белки</b>            | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> |                                |                    |
| <b>Неделя I</b>      |  |                  |                         |              |                 |                                |                    |
| <b>День 6</b>        |  |                  |                         |              |                 |                                |                    |
|                      | Суп молочный с рисовой крупой              | 250              | 5,35                    | 6,45         | 20,65           | 164,75                         | 170                |
|                      | Чай с сахаром                              | 200              | 0,1                     | 0            | 15              | 60                             | 501                |
|                      | Хлеб пшеничный                             | 50               | 3,8                     | 0,4          | 24,6            | 117,5                          | 114                |
|                      | Хлеб ржаной                                | 30               | 2,0                     | 0,4          | 10,0            | 52,2                           | 115                |
|                      | Фрукты свежие (груша)                      | 100              | 0,4                     | 0,3          | 10,3            | 47                             | 118                |
| <b>Итого</b>         |  | <b>630</b>       | <b>11,65</b>            | <b>7,5</b>   | <b>80,55</b>    | <b>441,46</b>                  |                    |
|                      | Овощи свежие (огурцы)                      | 100              | 0,8                     | 0,1          | 2,5             | 14                             | 112                |
|                      | Суп с крупой рисовой                       | 250              | 1,6                     | 5,0          | 17,05           | 120,3                          | 161                |
|                      | Говядина в кисло-сладком соусе             | 100              | 2,88                    | 24,7         | 15,3            | 379                            | 368                |
|                      | Макаронны отворные с сыром                 | 180              | 10,8                    | 9,09         | 30,6            | 247,5                          | 301                |
|                      | Хлеб ржаной                                | 42               | 2,7                     | 0,4          | 13,9            | 73,0                           | 115                |
|                      | Молоко 2,5% с трубочкой                    | 200              | 5,8                     | 5            | 9,6             | 106                            | 515                |
|                      | Компот из смеси сухофруктов                | 200              | 0,5                     | 0            | 27              | 110                            | 527                |
|                      | Хлеб пшеничный                             | 70               | 5,32                    | 0,56         | 34,44           | 164,5                          | 114                |
| <b>Итого</b>         |  | <b>1142</b>      | <b>30,40</b>            | <b>44,89</b> | <b>150,39</b>   | <b>1214,25</b>                 |                    |
| <b>Итого за день</b> |  | <b>1772</b>      | <b>42,05</b>            | <b>52,39</b> | <b>230,94</b>   | <b>1655,71</b>                 |                    |
| <b>Прием</b>         | <b>Наименование</b>                        | <b>Вес</b>       | <b>Пищевые вещества</b> |              |                 | <b>Энергетич</b>               | <b>№ рецеп-</b>    |



| пищи                 | блюда  | блюда            | Белки                   | Жиры         | Угле-<br>воды         | еская<br>ценность              | туры               |
|----------------------|--|------------------|-------------------------|--------------|-----------------------|--------------------------------|--------------------|
| <b>Неделя2</b>       |  |                  |                         |              |                       |                                |                    |
| <b>День 7</b>        |  |                  |                         |              |                       |                                |                    |
| <b>завтрак</b>       | Кондитерское изделие (Вафли)                       | 40               | 1,12                    | 1,32         | 30,92                 | 140                            | 608                |
|                      | Каша жидкая молочная из манной крупы               | 200              | 6,2                     | 7,46         | 30,86                 | 215,4                          | 268                |
|                      | Сыр порционно55%                                   | 12               | 1                       | 3,13         | 0                     | 44,59                          | 100                |
|                      | Кофейный напиток с                                 | 180              | 2,88                    | 2,4          | 14,3                  | 71,1                           | 513                |
|                      | Хлеб ржаной  | 30               | 2,0                     | 0,4          | 10,0                  | 52,2                           | 115                |
|                      | Хлеб пшеничный                                     | 50               | 3,8                     | 0,4          | 24,6                  | 117,5                          | 114                |
|                      | Фрукты свежие (яблоко)                             | 180              | 0,72                    | 0,72         | 17,64                 | 84,6                           | 118                |
| <b>Итого</b>         |  | <b>692</b>       | <b>17,72</b>            | <b>15,78</b> | <b>128,32</b>         | <b>725,4</b>                   |                    |
| <b>обед</b>          | Салат из белокочанной капусты                      | 100              | 1,6                     | 10,1         | 9,6                   | 136                            | 2                  |
|                      | Суп картофельный                                   | 250              | 2,7                     | 2,9          | 18,9                  | 111,3                          | 200                |
|                      | Гуляш из говядины                                  | 100              | 17,1                    | 18,33        | 3,5                   | 247,4                          | 367                |
|                      | Макаронные изделия отварные с овощами припущенными | 180              | 3,6                     | 9,36         | 27,63                 | 208,8                          | 300                |
|                      | Хлеб ржаной  | 42               | 2,7                     | 0,4          | 13,9                  | 73,0                           | 115                |
|                      | Хлеб пшеничный                                     | 70               | 5,32                    | 0,56         | 34,44                 | 164,5                          | 114                |
|                      | Кисломолочный напиток (ряженка2,5%)                | 210              | 5,85                    | 5,25         | 8,4                   | 105                            | 535                |
|                      | Кисель из яблок                                    | 180              | 0,09                    | 0,1          | 21,06                 | 86,4                           | 520                |
| <b>Итого</b>         |  | <b>1132</b>      | <b>38,96</b>            | <b>47,04</b> | <b>137,40</b>         | <b>1132,40</b>                 |                    |
| <b>итого за день</b> |  | <b>1824</b>      | <b>56,68</b>            | <b>62,82</b> | <b>265,72</b>         | <b>1857,8</b>                  |                    |
| <b>Прием пищи</b>    | <b>Наименование блюда</b>                          | <b>Вес блюда</b> | <b>Пищевые вещества</b> |              |                       | <b>Энергетическая ценность</b> | <b>№ рецептуры</b> |
|                      |  |                  | <b>Белки</b>            | <b>Жиры</b>  | <b>Угле-<br/>воды</b> |                                |                    |
| <b>Неделя2</b>       |  |                  |                         |              |                       |                                |                    |
| <b>День 8</b>        |  |                  |                         |              |                       |                                |                    |
|                      | Омлет натуральный                                  | 200              | 17,22                   | 26,76        | 4,61                  | 326,15                         | 307                |
|                      | Чай с лимоном                                      | 200              | 0,1                     | 0            | 15,2                  | 61                             | 505                |
|                      | Хлеб пшеничный                                     | 50               | 3,8                     | 0,4          | 24,6                  | 117,5                          | 114                |
|                      | Хлеб ржаной  | 30               | 2,0                     | 0,4          | 10,0                  | 52,2                           | 115                |
|                      | Кисломолочный напиток(йогурт3,2%)                  | 180              | 9                       | 5,76         | 7,2                   | 156,6                          | 536                |
| <b>Итого</b>         |  | <b>660</b>       | <b>32,12</b>            | <b>33,27</b> | <b>61,61</b>          | <b>713,46</b>                  |                    |
| <b>обед</b>          | Салат из моркови и яблок                           | 100              | 1,1                     | 10,1         | 9,1                   | 132                            | 19                 |
|                      | Щи из свежей капусты                               | 250              | 1,6                     | 4,8          | 6,23                  | 75,75                          | 145                |
|                      | Мясо духовое (с картофелем и овощами)              | 200              | 18,4                    | 18,8         | 14,55                 | 302,11                         | 366                |
|                      | Хлеб ржаной  | 42               | 2,7                     | 0,4          | 13,9                  | 73,0                           | 115                |
|                      | Хлеб пшеничный                                     | 70               | 5,32                    | 0,56         | 34,44                 | 164,5                          | 114                |
|                      | Булочка школьная                                   | 60               | 5,5                     | 2            | 37,4                  | 189                            | 593                |
|                      | Сок натуральный (кизилловый)                       | 180              | 0,54                    | 0,18         | 27,36                 | 122,4                          | 537                |
| <b>Итого</b>         |  | <b>902</b>       | <b>35,16</b>            | <b>36,88</b> | <b>142,98</b>         | <b>1058,76</b>                 |                    |
| <b>итого за день</b> |  | <b>1562</b>      | <b>67,28</b>            | <b>70,15</b> | <b>235,27</b>         | <b>1772,22</b>                 |                    |
| <b>Прием пищи</b>    | <b>Наименование блюда</b>                          | <b>Вес блюда</b> | <b>Пищевые вещества</b> |              |                       | <b>Энергетическая ценность</b> | <b>№ рецептуры</b> |
|                      |  |                  | <b>Белки</b>            | <b>Жиры</b>  | <b>Угле-<br/>воды</b> |                                |                    |



| Неделя               |  |                  |                         |              |                 |                                |                    |
|----------------------|--|------------------|-------------------------|--------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|
| <b>2 День</b>        |  |                  |                         |              |                 |                                |                    |
| завтрак              | Шницель мясной рубленый                            | 100              | 17,8                    | 17,5         | 14,3            | 286                            | 386                |
|                      | Каша пшеничная                                     | 180              | 7,67                    | 10,67        | 34,23           | 264,42                         | 314                |
|                      | Какао с молоком                                    | 200              | 3,60                    | 3,30         | 25,00           | 144,00                         | 508                |
|                      | Хлеб пшеничный                                     | 50               | 3,8                     | 0,4          | 24,6            | 117,5                          | 114                |
|                      | Хлеб ржаной  | 30               | 2,0                     | 0,4          | 10,0            | 52,2                           | 115                |
| <b>Итого</b>         |  | <b>560</b>       | <b>34,87</b>            | <b>32,2</b>  | <b>108,13</b>   | <b>864,13</b>                  |                    |
| обед                 | Овощи свежие (помидоры)                            | 100              | 1,1                     | 0            | 3,8             | 24                             | 112                |
|                      | Суп с крупой пшеничной                             | 250              | 1,6                     | 5,0          | 17,05           | 120,3                          | 161                |
|                      | Рыба запеченная (горбуша)                          | 150              | 27,33                   | 14,33        | 6,83            | 235,5                          | 339                |
|                      | Рагу из овощей                                     | 180              | 4,5                     | 9,6          | 15,4            | 162,0                          | 201                |
|                      | Хлеб ржаной  | 42               | 2,7                     | 0,4          | 13,9            | 73,0                           | 115                |
|                      | Хлеб пшеничный                                     | 50               | 3,8                     | 0,4          | 24,6            | 117,5                          | 114                |
|                      | Сок с трубочкой( яблочный)                         | 200              | 1                       | 0,2          | 20,2            | 92                             | 537                |
| <b>Итого</b>         |  | <b>972</b>       | <b>42,03</b>            | <b>29,96</b> | <b>101,73</b>   | <b>824,25</b>                  |                    |
| <b>итого за день</b> |  | <b>1532</b>      | <b>76,9</b>             | <b>62,18</b> | <b>209,86</b>   | <b>1688,38</b>                 |                    |
| <b>Прием пищи</b>    | <b>Наименование блюда</b>                          | <b>Вес блюда</b> | <b>Пищевые вещества</b> |              |                 | <b>Энергетическая ценность</b> | <b>№ рецептуры</b> |
|                      |  |                  | <b>Белки</b>            | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> |                                |                    |
| <b>Неделя</b>        |  |                  |                         |              |                 |                                |                    |
| <b>2 День</b>        |  |                  |                         |              |                 |                                |                    |
| завтрак              | Макароны запеченные с сыром                        | 180              | 8,3                     | 6,2          | 34,23           | 226,5                          | 302                |
|                      | Соус молочный с морковью                           | 50               | 1,17                    | 4,0          | 4,33            | 58,05                          | 448                |
|                      | Молоко 2,5% с трубочкой                            | 200              | 5,8                     | 5            | 9,6             | 106                            | 534                |
|                      | Кисель из сока плодового или ягодного натурального | 200              | 0,2                     | 0,12         | 39              | 158                            | 524                |
|                      | Хлеб ржаной  | 30               | 2,0                     | 0,4          | 10,0            | 52,2                           | 115                |
|                      | Хлеб пшеничный                                     | 50               | 3,8                     | 0,4          | 24,6            | 117,5                          | 114                |
| <b>Итого</b>         |  | <b>710</b>       | <b>21,27</b>            | <b>16,07</b> | <b>121,76</b>   | <b>718,26</b>                  |                    |
| обед                 | Кукуруза отварная                                  | 100              | 8,8                     | 5,6          | 61,6            | 332,9                          | 181                |
|                      | Суп с бобовыми                                     | 250              | 2,3                     | 4,25         | 15,12           | 108                            | 149                |
|                      | Печень запеченная                                  | 110              | 14,63                   | 8,47         | 6,05            | 158,4                          | 406                |
|                      | Картофельное пюре                                  | 180              | 3,78                    | 7,92         | 19,08           | 165,6                          | 434                |
|                      | Хлеб ржаной  | 42               | 2,7                     | 0,4          | 13,9            | 73,0                           | 115                |
|                      | Компот из смеси сухофруктов                        | 200              | 0,5                     | 0            | 27              | 110                            | 527                |
|                      | Хлеб пшеничный                                     | 70               | 5,32                    | 0,56         | 34,44           | 164,5                          | 114                |
| <b>Итого</b>         |  | <b>952</b>       | <b>38,03</b>            | <b>27,24</b> | <b>177,19</b>   | <b>1112,40</b>                 |                    |
| <b>итого за день</b> |  | <b>1662</b>      | <b>59,3</b>             | <b>43,31</b> | <b>298,95</b>   | <b>1830,66</b>                 |                    |
| <b>Прием пищи</b>    | <b>Наименование блюда</b>                          | <b>Вес блюда</b> | <b>Пищевые вещества</b> |              |                 | <b>Энергетическая ценность</b> | <b>№ рецептуры</b> |
|                      |  |                  | <b>Белки</b>            | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> |                                |                    |
| <b>Неделя</b>        |  |                  |                         |              |                 |                                |                    |
| <b>2 День</b>        |  |                  |                         |              |                 |                                |                    |
| завтрак              | Пудинг из творога (запеченный) со сметаной         | 270              | 37,54                   | 29,3         | 59,4            | 651,5                          | 323                |
|                      | Кисломолочный напиток(ряженка2,5%)                 | 210              | 5,85                    | 5,25         | 8,4             | 105                            | 535                |
|                      | Чай с сахаром                                      | 200              | 0,1                     | 2            | 15              | 60                             | 501                |
|                      | Хлеб ржаной  | 30               | 2,0                     | 0,4          | 10,0            | 52,2                           | 115                |



|                      |   |                  |                         |              |                 |                                |                    |
|----------------------|---|------------------|-------------------------|--------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|
|                      | Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)                      | 130              | 0,52                    | 0,52         | 12,74           | 61,1                           | 118                |
|                      | Хлеб пшеничный                              | 50               | 3,8                     | 0,4          | 24,6            | 117,5                          | 114                |
| <b>Итого</b>         |   | <b>890</b>       | <b>49,81</b>            | <b>37,8</b>  | <b>130,14</b>   | <b>1047,3</b>                  |                    |
| <b>обед</b>          | Овощи свежие (огурцы)                       | 100              | 0,8                     | 0,1          | 2,5             | 14                             | 112                |
|                      | Борщ с сметаной                             | 265              | 1,93                    | 5,3          | 11,23           | 100,7                          | 133                |
|                      | Говядина в кисло-сладком соусе              | 100              | 2,88                    | 24,7         | 15,3            | 379                            | 368                |
|                      | Картофель отварной в молоке                 | 180              | 5,58                    | 7,56         | 22,5            | 180                            | 432                |
|                      | Хлеб пшеничный                              | 70               | 5,32                    | 0,56         | 34,44           | 164,5                          | 114                |
|                      | Хлеб ржаной                                 | 42               | 2,7                     | 0,4          | 13,9            | 73,0                           | 115                |
|                      | Сок натуральный (апельсиновый)              | 200              | 1,4                     | 0,2          | 26,4            | 120                            | 537                |
| <b>Итого</b>         |   | <b>857</b>       | <b>19,81</b>            | <b>38,76</b> | <b>123,77</b>   | <b>1017,20</b>                 |                    |
| <b>итого за день</b> |   | <b>1747</b>      | <b>69,6</b>             | <b>76,6</b>  | <b>253,9</b>    | <b>2064,5</b>                  |                    |
| <b>Прием пищи</b>    | <b>Наименование блюда</b>                   | <b>Вес блюда</b> | <b>Пищевые вещества</b> |              |                 | <b>Энергетическая ценность</b> | <b>№ рецептуры</b> |
|                      |   |                  | <b>Белки</b>            | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> |                                |                    |
| <b>Неделя 2 День</b> |   |                  |                         |              |                 |                                |                    |
| <b>завтрак</b>       | Кондитерское изделие (печенье)              | 68               | 5,1                     | 6,6          | 50,59           | 283,56                         | 609                |
|                      | Каша жидкая молочная из манной крупы        | 200              | 6,2                     | 7,46         | 30,86           | 215,4                          | 268                |
|                      | Кофейный напиток с                          | 180              | 2,88                    | 2,4          | 14,3            | 71,1                           | 513                |
|                      | Кисломолочный напиток(кефир2.5%)            | 220              | 6,1                     | 5,5          | 8,8             | 110                            | 535                |
|                      | Хлеб ржаной                                 | 30               | 2,0                     | 0,4          | 10,0            | 52,2                           | 115                |
|                      | Хлеб пшеничный                              | 50               | 3,8                     | 0,4          | 24,6            | 117,5                          | 114                |
|                      | <b>Итого</b>                                |                  | <b>748</b>              | <b>26,08</b> | <b>22,71</b>    | <b>139,15</b>                  | <b>849,77</b>      |
| <b>обед</b>          | Овощи свежие (помидоры)                     | 100              | 1,1                     | 0            | 3,8             | 24                             | 112                |
|                      | Суп картофельный с макаронными изделиями    | 250              | 2,7                     | 2,9          | 18,8            | 111,3                          | 152                |
|                      | Птица отварная с молочным соусом и морковью | 140              | 20,6                    | 18,0         | 5,5             | 266,1                          | 409-/448           |
|                      | Икра свекольная                             | 180              | 4,3                     | 12,7         | 18,7            | 207,0                          | 124                |
|                      | Хлеб ржаной                                 | 42               | 2,7                     | 0,4          | 13,9            | 73,0                           | 115                |
|                      | Хлеб пшеничный                              | 70               | 5,32                    | 0,56         | 34,44           | 164,5                          | 114                |
|                      | Кисель из яблок                             | 200              | 0,1                     | 0,12         | 23,4            | 96                             | 520                |
|                      | <b>Итого</b>                                |                  | <b>982</b>              | <b>36,85</b> | <b>34,63</b>    | <b>118,59</b>                  | <b>917,80</b>      |
| <b>Итого за день</b> |   | <b>1730</b>      | <b>62,9</b>             | <b>57,3</b>  | <b>257,7</b>    | <b>1767,6</b>                  |                    |