Утверждаю:

Директор	МАУ	ЦСЭ	T.H.	Иванова
----------	-----	-----	------	---------



Меню приготавливаемых блюд завтраков обедов и полический район

Учащихся 5-11 классов

осенний период

Прием	Наименование блюда	Bec	Пиг	цевые вещес	тва	Энергети	№ рецеп-
пищи		блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	ческая ценность	туры
Неделя1							
День1							
	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7.7	119	73
	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	2,79	289,65	210
2.0	Кофейный напиток с молоком	200	5,19	3,96	17,04	125,04	379
	Хлеб ржаной	50 ·	3,3	0,5	16,70	85,5	M.P 2 4.0260-2
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
Итого	550	680_	25,04	38,9	61,87	703,79	587,5
	Салат из белокочанной капусты	100	1,32	3,25	6,47	60,4	45
	Суп с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
	Рыба запеченная (минтай)	150	22,8	12,6	6,4	230,7	230
	Соус молочный	75	1,5	3,9	5,32	62,85	326
обед	Картофельное пюре	180	3,91	11.54	22,67	217,8	128
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,4	102,5	M.P.2 4 0260-2
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	M.P 2 4.0260-2
	Сок промышленнго производства (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого	800	1105	46,82	38,01	142,28	1118,26	
	Макаронник с соусом молочным	200	6,72	11,65	40,44	294,8	207
полдник	Кисломолочный напиток(ряженка)	220	6,38	5,5	9,24	112,2	386
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	M P 2 4.0260-2
Итого	350	450	15,38	17,39	64,44	477,32	
итого за день		2235	87,24	94,3	268,59	2299,37	
Прием	Наименование блюда	Bec	Пиг	цевые вещес	I	Энергети	№ рецеп
пищи	паниенование олюда	блюда	Белки	Жиры	Угле-	ческая	туры
Неделя1 День2					воды	ценность	
ACHDE	Птица запеченная	120	23,06	21,45	0,59	286,07	568
	Ризотто	180	3,88	13,24	37,08	282,07	381
	Сок промышленнго						
завтрак	производства (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	M P 2 4 0260-2
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	150	0,6	0.6	14,7	70,5	338
Итого		680	30,82	35,53	87,33	793,76	
	Салат из свёклы отварной	100	1,42	6	8,27	92,8	52
	Суп с крупой пшеничной	250	0,58	4,8	1,73	51,3	115
	le i i e kbjiten nmenn men				<u> </u>	· · · · · ·	
	"Ёжики" мясные	100	13,18	15,3	13,64	232,31	527

	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,4	102,5	M.P.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	M.P.2.4.0260-21
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,76	0.09	34,7	103,99	349
Umana	Компот из смеси сухофруктов	960	31,54	41,02	136,79	987,68	347
Итого	Кисель молочный	200	5,81	5	18,15	155,06	361
		200	7.74	8,49	62,79	359,46	187
полдник	Запеканка рисовая с яблоками						
U-see	Хлеб пшеничный	30 430	2,28	0,24	14,76 9 5, 7	70,32 584,84	M.P.2.4.0260-21
Итого		430	15,83	13,73	93,/	304,04	
итого за день		2070	78,186	90,28	319,82	2366,28	9
Прием	Наименование блюда	Bec	Пиц	цевые вещес	тва	Энергети	№ рецеп-
пищи		блюда	Белки	Жиры	Угле-	ческая	туры
		, ,		•	воды	ценность	
Неделя1							
День 3							
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	Каша гречневая	180	5,5	6,01	24,62	174,6	303
завтрак	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	385_
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	M.P.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
Итого		700	29,61	28,84	74,43	680,0	
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,88	5,9	80	87
	Чахохбили	120	21,49	18,91	4,66	268,18	600
обед	Каша рисовая вязкая	180	3,07	5	31,88	184,86	303
ООСД	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,4	102,5	M P.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	110	8,36	0,88	54,12	257,84	M.P.2.4.0260-21
	Сок промышленнго	• • • •				0.1.0	
	производства (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		1020	40,37	30,47	139,06	990,18	
полдник	Пудинг из творога с соусом молочным	200	24,23	14,6	42,3	396,38	222
полдпик	Кисломолочный напиток(220	6,38	5,5	9,24	112,2	386
Итого	DAIRCHRA)	420	30,61	20,10	51,54	508,58	
итого за							
день		2140	100,59	79,41	265,03	2178,72	
Прием	Наименование блюда	Bec	Пиг	цевые вещес	тва	Энергети	№ рецеп-
пищи		блюда	Белки	Жиры	Угле-	ческая	туры
		отпода		Жиры	воды	ценность	
Неделя1				Жиры	воды	ценность	
Неделя1 День 4		-		жиры	воды	ценность	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	18,9	5,44	воды 3,81	146,9	229
						146,9	229
	овощами	150	18,9	5,44	3,81		
День 4	овощами Картофельное пюре	150	18,9	5,44	3,81	146,9	128 376
День 4	овощами Картофельное пюре Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	150 180 200	18,9 3,91 0,4	5,44 11,54 0,12	3,81 22,67 10,06	146,9 217,8 42,72	128 376 M.P.2 4.0260-2
День 4 завтрак	овощами Картофельное пюре Чай с сахаром Хлеб пшеничный	150 180 200 50 50 150	18,9 3,91 0,4 3,8	5,44 11,54 0,12 0,4	3.81 22.67 10,06 24,6	146,9 217,8 42,72 117,2	128 376 M.P.2 4.0260-2
День 4	овощами Картофельное пюре Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	150 180 200 50 50 150 780	18,9 3,91 0,4 3,8 3,3	5,44 11,54 0,12 0,4 0,5	3,81 22,67 10,06 24,6 16,70	146,9 217,8 42,72 117,2 85,5	128 376 M.P.2 4.0260-2 M.P 2.4.0260-2
День 4 завтрак	овощами Картофельное пюре Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	150 180 200 50 50 150	18,9 3,91 0,4 3,8 3,3 0,6	5,44 11,54 0,12 0,4 0,5 0,6	3,81 22,67 10,06 24,6 16,70 14,7	146,9 217,8 42,72 117,2 85,5 70,05	128 376 M.P.2 4 0260-2 M.P 2 4 0260-2
День 4 завтрак	овощами Картофельное пюре Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	150 180 200 50 50 150 780	18,9 3,91 0,4 3,8 3,3 0,6 30,91	5,44 11,54 0,12 0,4 0,5 0,6 18,6	3,81 22.67 10,06 24,6 16,70 14,7 92,54	146,9 217,8 42,72 117,2 85,5 70,05 680,17	128 376 M.P.2 4.0260-2 M.P.2 4.0260-2 338
День 4 завтрак	овощами Картофельное пюре Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты свежие (ЯБЛОКИ) Икра кабачковая Суп с бобовыми Оладьи из печени с морковью	150 180 200 50 50 150 780 100 250 100	18,9 3,91 0,4 3,8 3,3 0,6 30,91 1.9 5,49 17,16	5,44 11,54 0,12 0,4 0,5 0,6 18,6 8,9 5,27 13,175	3,81 22.67 10,06 24,6 16,70 14,7 92,54 7,7 16,54 15,49	146,9 217,8 42,72 117,2 85,5 70,05 680,17 119 148,25 234,87	128 376 M.P.2 4.0260-2 M P 2 4.0260-2 338
День 4 завтрак	овощами Картофельное пюре Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты свежие (ЯБЛОКИ) Икра кабачковая Суп с бобовыми Оладьи из печени с морковью Рагу из овощей	150 180 200 50 50 150 780 100 250 100 180	18,9 3,91 0,4 3,8 3,3 0,6 30,91 1,9 5,49 17,16 3.0	5,44 11,54 0,12 0,4 0,5 0,6 18,6 8,9 5,27 13,175 18,8	3,81 22,67 10,06 24,6 16,70 14,7 92,54 7,7 16,54 15,49 14,8	146,9 217,8 42,72 117,2 85,5 70,05 680,17 119 148,25 234,87 243,4	128 376 MP240260-2 MP240260-2 338 73 102 484 143
День 4 завтрак Итого	овощами Картофельное пюре Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты свежие (ЯБЛОКИ) Икра кабачковая Суп с бобовыми Оладьи из печени с морковью Рагу из овощей Хлеб ржаной	150 180 200 50 50 150 780 100 250 100 180 40	18,9 3,91 0,4 3,8 3,3 0,6 30,91 1,9 5,49 17,16 3.0 2,6	5,44 11,54 0,12 0,4 0,5 0,6 18,6 8,9 5,27 13,175 18,8 0,5	3,81 22,67 10,06 24,6 16,70 14,7 92,54 7,7 16,54 15,49 14,8 13,36	146,9 217,8 42,72 117,2 85,5 70,05 680,17 119 148,25 234,87 243,4 68,3	128 376 M.P.2.4.0260-2 M.P.2.4.0260-2 338 73 102 484 143 M.P.2.4.0260-2
День 4 завтрак Итого	овощами Картофельное пюре Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты свежие (ЯБЛОКИ) Икра кабачковая Суп с бобовыми Оладьи из печени с морковью Рагу из овощей	150 180 200 50 50 150 780 100 250 100 180	18,9 3,91 0,4 3,8 3,3 0,6 30,91 1,9 5,49 17,16 3.0	5,44 11,54 0,12 0,4 0,5 0,6 18,6 8,9 5,27 13,175 18,8	3,81 22,67 10,06 24,6 16,70 14,7 92,54 7,7 16,54 15,49 14,8	146,9 217,8 42,72 117,2 85,5 70,05 680,17 119 148,25 234,87 243,4	128 376 M.P.2.4.0260-21 M.P.2.4.0260-21 338 73 102 484

Итого		840	34,39	38,41	129,28	963	
	Суп молочный с гречневой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121
полдник	крупой						
полдник	Какао с молоком	180	3,67	3,18	6,84	70,81	382
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	M P 2 4 0260-21
Итого		410	8,92	6,99	27,74	212,33	**
итого за		2030	74,22	64,00	249,56	1855,44	
день Прием	Наименование блюда	Bec	Пи	<u> </u> цевые вещес	TDA	Энергети	№ рецеп-
пищи	Паименование олюда	блюда	Белки	Жиры	Угле-	ческая	туры
пищи		олюда	Besikh	жиры	воды	ценность	туры
Неделя1					Воды	Деппоств	
День 5							
	Запеканка из творога со	220	26.94	26.46	40.1	579.4	222
	сгущенным молоком	220	36,84	26,46	48,1	578,4	223
завтрак	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	10,78	48,47	388
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9.84	46,88	M.P 2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	150	0,6	0,6	14,7	70.05	338_
Итого		590	39,64	27,5	83,42	743,8	
	Овощи свежие (помидоры)	100 .	1.1	0,2	3,8	22	71
	Борщ с с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,93	103,75	82
обед	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	200	22,2	23,13	16,43	302,48	258
обед	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,4	102,5	M.P 2 4 0260-21
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	M.P 2 4.0260-21
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	385
	Кондитерское изделие (вафли)	20	1,04	6,12	12,5	108,4	т-10
Итого	тендитереное поделие (вифии)	930	43,54	40,86	122,86	979,53	1 10
111010	Суп молочный с макаронными				1		120
попанни	изделиями	250	3,71	4,46	7,67	89,00	120
полдник	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,1	378
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	M P.2 4 0260-21
Итого		480	7,51	6,05	38,33	240,42	
итого за		2000	90,69	74,41	244,61	1963,75	
день		-000	70,07	/ 4,41	244,01		
	Hamananan faran		·				DC .
Прием	Наименование блюда	Bec	Пит	цевые веще	тва	Энергети	№ рецеп-
			·		отва Угл е-	Энергети ческая	№ рецеп- туры
Прием пищи		Bec	Пит	цевые веще	тва	Энергети	-
Прием пищи Неделя2		Bec	Пит	цевые веще	отва Угл е-	Энергети ческая	-
Прием пищи		Bec	Пит	цевые веще	отва Угл е-	Энергети ческая	-
Прием пищи Неделя2	Наименование блюда Кондитерское изделие (вафли) Суп молочный с рисовой	Вес блюда	Пиі Бе лки	жиры	Угле- воды 31,25	Энергети ческая ценность 271	туры
Прием пиши Неделя2 День 6	Наименование блюда Кондитерское изделие (вафли) Суп молочный с рисовой крупой	Вес блюда 50 200	Пит Белки 2,6 4,21	жиры 15.3 6.05	Угле- воды 31,25 17,76	Энергети ческая ценность 271 142,23	туры
Прием пищи Неделя2	Наименование блюда Кондитерское изделие (вафли) Суп молочный с рисовой крупой Сыр порциями	Вес блюда 50 200 20	Пит Белки 2,6 4,21 4,64	жиры 15,3 6,05 5,9	Угле- воды 31,25 17,76	Энергети ческая ценность 271 142,23 72	т-10 121
Прием пиши Неделя2 День 6	Наименование блюда Кондитерское изделие (вафли) Суп молочный с рисовой крупой Сыр порциями Кофейный напиток с молоком	Вес блюда 50 200 20 200	Пит Белки 2.6 4,21 4,64 5,19	15.3 6.05 5,9 3,96	Угле- воды 31,25 17,76 0 17,04	Энергети ческая ценность 271 142,23 72 125,04	т-10 121 15 379
Прием пиши Неделя2 День 6	Наименование блюда Кондитерское изделие (вафли) Суп молочный с рисовой крупой Сыр порциями Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	Вес блюда 50 200 20 200 30	Пит Белки 2,6 4,21 4,64 5,19 2,28	жиры 15.3 6.05 5,9 3,96 0,24	Угле- воды 31,25 17,76 0 17,04 14,76	Энергети ческая ценность 271 142,23 72 125,04 70,32	т-10 121 15 379 м Р 2 4 0260-21
Прием пиши Неделя2 День 6	Наименование блюда Кондитерское изделие (вафли) Суп молочный с рисовой крупой Сыр порциями Кофейный напиток с молоком	Вес блюда 50 200 20 200 30 150	Пит Белки 2,6 4,21 4,64 5,19 2,28 0,6	жиры 15,3 6,05 5,9 3,96 0,24 0,6	Угле- воды 31,25 17,76 0 17,04 14,76 14,7	Энергети ческая ценность 271 142,23 72 125,04 70,32 70,05	т-10 121 15 379
Прием пиши Неделя2 День 6	Наименование блюда Кондитерское изделие (вафли) Суп молочный с рисовой крупой Сыр порциями Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	Вес блюда 50 200 20 200 30 150 650	Дил Белки 2,6 4,21 4,64 5,19 2,28 0,6 19,52	жиры 15,3 6,05 5,9 3,96 0,24 0.6 32,05	Угле- воды 31,25 17,76 0 17,04 14,76 14,7 95,51	Энергети ческая ценность 271 142,23 72 125,04 70,32 70,05 750,64	т-10 121 15 379 м Р 2 4 0260-21 338
Прием пиши Неделя2 День 6	Наименование блюда Кондитерское изделие (вафли) Суп молочный с рисовой крупой Сыр порциями Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Фрукты свежие (ЯБЛОКИ) Салат из белокочанной капусты	Вес блюда 50 200 20 200 30 150 650 100	Дил Белки 2,6 4,21 4,64 5,19 2,28 0,6 19,52 1,32	15.3 6.05 5,9 3,96 0,24 0.6 32,05 3,25	Угле- воды 31,25 17,76 0 17,04 14,76 14,7 95,51 6,47	Энергети ческая ценность 271 142,23 72 125,04 70,32 70,05 750,64 60,4	т-10 121 15 379 м Р 2 4 0260-21 338 45
Прием пиши Неделя2 День 6	Наименование блюда Кондитерское изделие (вафли) Суп молочный с рисовой крупой Сыр порциями Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Фрукты свежие (ЯБЛОКИ) Салат из белокочанной капусты Суп с макаронными изделиями	Вес блюда 50 200 20 200 30 150 650 100 250	Пит Белки 2,6 4,21 4,64 5,19 2,28 0,6 19,52 1,32 2,68	15,3 6,05 5,9 3,96 0,24 0,6 32,05 3,25 2,83	Угле- воды 31,25 17,76 0 17,04 14,76 14,7 95,51 6,47 17,45	Энергети ческая ценность 271 142,23 72 125,04 70,32 70,05 750,64 60,4 118,25	т-10 121 15 379 м Р. 2 4 0260-21 338 45 103
Прием пиши Неделя2 День 6	Наименование блюда Кондитерское изделие (вафли) Суп молочный с рисовой крупой Сыр порциями Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Фрукты свежие (ЯБЛОКИ) Салат из белокочанной капусты Суп с макаронными изделиями	Вес блюда 50 200 20 200 30 150 650 100	Дил Белки 2,6 4,21 4,64 5,19 2,28 0,6 19,52 1,32	15.3 6.05 5,9 3,96 0,24 0.6 32,05 3,25	Угле- воды 31,25 17,76 0 17,04 14,76 14,7 95,51 6,47	Энергети ческая ценность 271 142,23 72 125,04 70,32 70,05 750,64 60,4	т-10 121 15 379 м Р 2 4 0260-21 338 45
Прием пиши Неделя2 День 6	Наименование блюда Кондитерское изделие (вафли) Суп молочный с рисовой крупой Сыр порциями Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный фрукты свежие (ЯБЛОКИ) Салат из белокочанной капусты Суп с макаронными изделиями Биточки Свекла тушеная в сметанном соусе	Вес блюда 50 200 20 200 30 150 650 100 250 100 180	Пит Белки 2,6 4,21 4,64 5,19 2,28 0,6 19,52 1,32 2,68	15,3 6,05 5,9 3,96 0,24 0,6 32,05 3,25 2,83	Угле- воды 31,25 17,76 0 17,04 14,76 14,7 95,51 6,47 17,45	Энергети ческая ценность 271 142,23 72 125,04 70,32 70,05 750,64 60,4 118,25	т-10 121 15 379 м Р. 2 4 0260-21 338 45 103
Прием пиши Неделя2 День 6 Завтрак Итого	Наименование блюда Кондитерское изделие (вафли) Суп молочный с рисовой крупой Сыр порциями Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Фрукты свежие (ЯБЛОКИ) Салат из белокочанной капусты Суп с макаронными изделиями Биточки Свекла тушеная в сметанном соусе Хлеб ржаной	Вес блюда 50 200 20 200 30 150 650 100 250 100	Пит Белки 2,6 4,21 4,64 5,19 2,28 0,6 19,52 1,32 2,68 16,5	15,3 6,05 5,9 3,96 0,24 0,6 32,05 3,25 2,83 24,7	Угле- воды 31,25 17,76 0 17,04 14,76 14,7 95,51 6,47 17,45 14,32	Энергети ческая ценность 271 142,23 72 125,04 70,32 70,05 750,64 60,4 118,25 344	т-10 121 15 379 м Р. 2 4 0260-21 338 45 103 268
Прием пиши Неделя2 День 6 Завтрак Итого	Наименование блюда Кондитерское изделие (вафли) Суп молочный с рисовой крупой Сыр порциями Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Фрукты свежие (ЯБЛОКИ) Салат из белокочанной капусты Суп с макаронными изделиями Биточки Свекла тушеная в сметанном соусе Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Вес блюда 50 200 20 200 30 150 650 100 250 100 180	Пип Белки 2.6 4,21 4,64 5,19 2,28 0,6 19,52 1,32 2,68 16,5 3,22	15.3 6.05 5,9 3,96 0,24 0.6 32,05 3,25 2.83 24,7 11,88	Угле- воды 31,25 17,76 0 17,04 14,76 14,7 95,51 6,47 17,45 14,32 16,79	Энергети ческая ценность 271 142,23 72 125,04 70,32 70,05 750,64 60,4 118,25 344 183,6	туры т-10 121 15 379 м Р 2 4 0260-21 338 45 103 268 140
Прием пиши Неделя2 День 6 Завтрак Итого	Наименование блюда Кондитерское изделие (вафли) Суп молочный с рисовой крупой Сыр порциями Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Фрукты свежие (ЯБЛОКИ) Салат из белокочанной капусты Суп с макаронными изделиями Биточки Свекла тушеная в сметанном соусе Хлеб ржаной	Вес блюда 50 200 200 20 200 30 150 650 100 250 100 180 60 60	Пит Белки 2,6 4,21 4,64 5,19 2,28 0,6 19,52 1,32 2,68 16,5 3,22 4,0	15.3 6.05 5,9 3,96 0,24 0.6 32,05 3,25 2.83 24,7 11,88 0,7	Угле- воды 31,25 17,76 0 17,04 14,76 14,7 95,51 6,47 17,45 14,32 16,79 20,4	Энергети ческая ценность 271 142,23 72 125,04 70,32 70,05 750,64 60,4 118,25 344 183,6 102,5	т-10 121 15 379 МР 2 4 0260-21 338 45 103 268 140 МР 2 4 0260-21

	Let			r			
	Пудинг из творога с соусом молочным	200	24,23	14,6	42,3	396,38	222
полдник	Кисломолочный напиток(220	(20	5.5	0.24	112.2	206
	ряженка)	220	6,38	5,5	9,24	112,2	386
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	M.P.2 4 0260-2
Итого		450	32,89	20,34	66,30	578,90	+1
итого за	5.0	2060	86,45	96,31	291,88	2387,17	i
день Прием	Наименование блюда	Bec	Пит	цевые вещес	TB8	Энергети	№ рецеп
пищи	Таниспование олюда	блюда	Белки	Жиры	Угле-	ческая	туры
		*****		'	воды	ценность	
Неделя2							
День 7	1						
	Плов мясной	230	23,38	25,37	29,13	475,86	509
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	M P 2.4.0260-2
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,70	85,5	M P.2 4.0260-2
* *	Чай с лимоном	200	0,472	0,128	10,3	44,04	337
Итого	0	550	32,472	26,558	90,57	769,48	50
- 3	Салат из моркови и яблок	100	1,06	0,17	8,52	39,9	59
	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,8	6,23	75,75	145
_	Печень запеченныя	150	36,7 3,91	15,03	15,94 22,67	345,55 217,8	254 128
обед	Картофельное пюре Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,4	102,5	M.P 2.4.0260-2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,7	24,6	117,2	M.P.2.4.0260-2
	i i	200		0,09	34,7		349
	Компот из смеси сухофруктов		0,66	-		103.99	349
Итого		990	51,73	32,73	133,06	1002,69	210
	Омлет натуральный Сок промышленного	200	18,57	33,09	3,72	286,19	210
полдник	производства (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	M.P 2 4.0260-2
Итого		430	21,85	33,33	38,68	441,31	<u> </u>
итого за							
день		1970	106,05	92,62	262,31	2213,48	
Прием	Наименование блюда	Bec	Пиі	цевые вещес	ства	Энергети	№ рецеп
пищи		блюда	Белки	Жиры	Угле-	ческая	туры
					воды	ценность	
Неделя 2							
День 8							
	Митбол с томатным соусом	100	10,335	10,633	11,85	179,16	543
	Каша пшеничная	180	4,8	5,09	29,47	182,88	303
	Какао с молоком	210	7,15	5,48	20,32	126,65	382
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	M P 2 4.0260-2
	Хлеб ржаной Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	50 150	3,3	0,5	16,70	85,5	M P 2 4.0260-2
Итого	Фрукты свежие (ЯбЛОКИ)	720	0,6	0,6	14,7	70,05	338
PITOTO	Овощи свежие (помидоры)	100	28,465	0,2	107,8 3,8	714,56	71
	Суп картофельный с клецками	250				<u> </u>	71
			3,6	4,6	18,8	144,3	108
	Рыба запеченная (минтай)	150	22,8	12,6	6,4	230,7	230
обед	Капуста тушеная Хлеб ржаной	180	3,7	6,62	14,2	138,6	139
осед	Хлеб пшеничный	60 70	5,32	0,7	20,4	102,5	M P 2 4.0260-
	Кондитерское изделие (вафли)	20	1,04	6,12	34,44	164,08	M.P.2.4.0260-
	топдитерекое изделие (вафии)	20	1,04	0,12	12,5	108,4	т-10
	COK HDOMEHURAHURO			0	20,2	84,8	389
	Сок промышленнго	200	1	1 0		0 1,0	
Итого	Сок промышленнго производства (яблочный)						
Итого	производства (яблочный)	1030	42,49	31,39	130,73	995,33	
Итого	·						372

полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	220	6,38	5,5	8,8	110	386
	` ' '	20				70.22	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	M.P.2.4.0260-21
Итого		400	9,36	13,61	47,54	349,14	
итого за день		2150	80,3	67,5	286,1	2059,0	
Прием	Наименование блюда	Bec	Пищевые вещества		Энергети	№ рецеп-	
пищи		блюда	Белки	Жиры	Угле-	ческая	туры
					воды	ценность	
Неделя 2							
День9	11		1.0	0.0			# 2
	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	73
	Макароны отварные с сыром Кисель из сока плодового или	200	13,53	15,93	34,11	334,4	204
	ягодного натурального	200	0.31	0,12	24.43	100,12	359
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	M.P.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,70	85,5	M P 2 4.0260-21
Итого		590	22,08	25,77	102,62	732,78	
	Кукуруза отварная	100	2,88	2,45	5,47	55,48	133
	Суп с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
	Мясо духовое (с картофелем и	200	22,2	23,13	16,43	302,48	258
обед	овощами)						
	Хлеб ржаной Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	140	4,0 0,56	0,7	20,4	102,5	M.P.2.4 0260-21
					13,72	65,8	338
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	34,7	103,99	349
	Хлеб пшеничный	90	6.84	0,72	44,28	210,96	M.P 2.4.0260-21
Итого		1040	42,63	32,92	151,54	989,46	
	Гратен	180	6,27	13,57	23,61	240,75	289
полдник	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	M.P.2 4.0260-21
полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	220	6,38	5,5	8,8	110	386
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10.06	42,72	376
Итого		620	14,57	19,35	52,31	440,35	
итого за день		2250	79,28	78,04	306,47	2162,59	
Прием	Наименование блюда	Bec	Пиц	цевые вещес	тва	Энергети	No novem
-				цевые вещее			гия рецен-
пищи		блюда	Белки	Жиры		ческая	№ рецеп- туры
пищи					Угле-	ческая	туры
Неделя 2						1 .	_
		блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	ческая ценность	туры
Неделя 2	Говядина, тушенная в сметане	блюда 100	Белки 15,27	Жиры 22.1	Угле- воды 1,9	ческая ценность	туры 264
Неделя 2	Говядина, тушенная в сметане Овощи соте	блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	ческая ценность	туры
Неделя 2 День 10	Говядина, тушенная в сметане Овощи соте Сок промышленного	блюда 100	Белки 15,27	Жиры 22.1	Угле- воды 1,9	ческая ценность	туры 264
Неделя 2	Говядина, тушенная в сметане Овощи соте Сок промышленного производства (яблочный)	блюда 100 180	Белки 15,27 3,024	Жиры 22.1 8,15 0	Угле- воды 1,9 11.04	ческая ценность 264 129,37 84,8	Туры 264 318 389
Неделя 2 День 10	Говядина, тушенная в сметане Овощи соте Сок промышленного	блюда 100 180 200	Белки 15,27 3,024 1 6,96	Жиры 22.1 8.15 0 8,85	Угле- воды 1,9 11,04 20,2	ческая ценность 264 129,37 84,8 108	туры 264 318
Неделя 2 День 10	Говядина, тушенная в сметане Овощи соте Сок промышленного производства (яблочный) Сыр порциями	100 180 200 30	Белки 15,27 3,024	Жиры 22.1 8,15 0	Угле- воды 1,9 11,04 20,2	ческая ценность 264 129,37 84,8	264 318 389
Неделя 2 День 10	Говядина, тушенная в сметане Овощи соте Сок промышленного производства (яблочный) Сыр порциями Хлеб пшеничный	100 180 200 30 30	Белки 15,27 3,024 1 6,96 2,28	жиры 22.1 8.15 0 8,85 0,24	Угле- воды 1,9 11,04 20,2 0 14,76	ческая ценность 264 129,37 84,8 108 70,32	264 318 389 15 м.р.2.4.0260-21
Неделя 2 День 10 завтрак	Говядина, тушенная в сметане Овощи соте Сок промышленного производства (яблочный) Сыр порциями Хлеб пшеничный	100 180 200 30 30 50	Белки 15,27 3,024 1 6,96 2,28 3,3	жиры 22.1 8.15 0 8.85 0,24 0,5	Угле- воды 1,9 11,04 20,2 0 14,76 16,70	ческая ценность 264 129,37 84,8 108 70,32 85,5	264 318 389 15 м.р.2.4.0260-21
Неделя 2 День 10 завтрак	Говядина, тушенная в сметане Овощи соте Сок промышленного производства (яблочный) Сыр порциями Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 180 200 30 30 50 590	Белки 15,27 3,024 1 6,96 2,28 3,3 31,834	жиры 22.1 8,15 0 8,85 0,24 0,5 39,8	Угле- воды 1,9 11.04 20,2 0 14,76 16,70 64,6	ческая ценность 264 129,37 84,8 108 70,32 85,5 742,0	264 318 389 15 МР240260-21
Неделя 2 День 10 завтрак	Говядина, тушенная в сметане Овощи соте Сок промышленного производства (яблочный) Сыр порциями Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Овощи свежие (огурцы)	100 180 200 30 30 50 590	Белки 15,27 3,024 1 6,96 2,28 3,3 31,834 0,7	жиры 22.1 8.15 0 8.85 0,24 0,5 39,8 0,1	Угле- воды 1,9 11.04 20,2 0 14,76 16,70 64,6 1,9	264 129,37 84,8 108 70,32 85,5 742,0 12 103,75	264 318 389 15 M.P.2.4.0260-21 М.Р.2.4.0260-21
Неделя 2 День 10 завтрак Итого	Говядина, тушенная в сметане Овощи соте Сок промышленного производства (яблочный) Сыр порциями Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Овощи свежие (огурцы) Борщ с с капустой и картофелем	100 180 200 30 30 50 590 100 250	Белки 15,27 3,024 1 6,96 2,28 3,3 31,834 0,7 1,8	жиры 22.1 8.15 0 8.85 0,24 0,5 39,8 0,1 4,9 9,53	Угле- воды 1,9 11,04 20,2 0 14,76 16,70 64,6 1,9 10,93	264 129,37 84,8 108 70,32 85,5 742,0 12 103,75 187,55	264 318 389 15 M.P.2.4.0260-21 71 82 238
Неделя 2 День 10 завтрак	Говядина, тушенная в сметане Овощи соте Сок промышленного производства (яблочный) Сыр порциями Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Овощи свежие (огурцы) Борщ с с капустой и картофелем Хлебцы рыбные	100 180 200 30 30 50 590 100 250	Белки 15,27 3,024 1 6,96 2,28 3,3 31,834 0,7 1,8 16,58 3,76	жиры 22.1 8,15 0 8,85 0,24 0,5 39,8 0,1 4,9 9,53 6,37	Угле- воды 1,9 11.04 20,2 0 14,76 16,70 64,6 1,9 10,93 8,9 25,33	ческая ценность 264 129,37 84,8 108 70,32 85,5 742,0 12 103,75 187,55 177,03	264 318 389 15 MP240260-21 71 82 238 145
Неделя 2 День 10 завтрак Итого	Говядина, тушенная в сметане Овощи соте Сок промышленного производства (яблочный) Сыр порциями Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Овощи свежие (огурцы) Борщ с с капустой и картофелем Хлебцы рыбные Картофель, тушенный с луком Хлеб пшеничный	100 180 200 30 30 50 590 100 250 120 180 70	15,27 3,024 1 6,96 2,28 3,3 31,834 0,7 1,8 16,58 3,76 5,32	жиры 22.1 8.15 0 8.85 0,24 0,5 39,8 0,1 4,9 9,53 6,37 0,56	Угле- воды 1,9 11.04 20,2 0 14,76 16,70 64,6 1,9 10,93 8,9 25,33 34,44	ческая ценность 264 129,37 84,8 108 70,32 85,5 742,0 12 103,75 187,55 177,03 164,08	264 318 389 15 M.P.2.4.0260-21 71 82 238 145 M.P.2.4.0260-21
Неделя 2 День 10 завтрак Итого	Говядина, тушенная в сметане Овощи соте Сок промышленного производства (яблочный) Сыр порциями Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Овощи свежие (огурцы) Борщ с с капустой и картофелем Хлебцы рыбные Картофель, тушенный с луком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	5люда 100 180 200 30 30 50 590 100 250 120 180 70 60	15,27 3,024 1 6,96 2,28 3,3 31,834 0,7 1,8 16,58 3,76 5,32 4,0	жиры 22.1 8.15 0 8.85 0,24 0,5 39,8 0,1 4,9 9,53 6,37 0,56 0,7	Угле- воды 1,9 11,04 20,2 0 14,76 16,70 64,6 1,9 10,93 8,9 25,33 34,44 20,4	ческая ценность 264 129,37 84,8 108 70,32 85,5 742,0 12 103,75 187,55 177,03 164,08 102,5	264 318 389 15 MP 2 4 0260-21 71 82 238 145 MP 2 4 .0260-21
Неделя 2 День 10 завтрак Итого	Говядина, тушенная в сметане Овощи соте Сок промышленного производства (яблочный) Сыр порциями Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Овощи свежие (огурцы) Борщ с с капустой и картофелем Хлебцы рыбные Картофель, тушенный с луком Хлеб пшеничный	100 180 200 30 30 50 590 100 250 120 180 70	15,27 3,024 1 6,96 2,28 3,3 31,834 0,7 1,8 16,58 3,76 5,32	жиры 22.1 8.15 0 8.85 0,24 0,5 39,8 0,1 4,9 9,53 6,37 0,56	Угле- воды 1,9 11.04 20,2 0 14,76 16,70 64,6 1,9 10,93 8,9 25,33 34,44	ческая ценность 264 129,37 84,8 108 70,32 85,5 742,0 12 103,75 187,55 177,03 164,08	264 318 389 15 M.P.2.4.0260-21 71 82 238 145 M.P.2.4.0260-21

	Запеканка картофельная с мясом	200	23,08	25,11	18,69	393,15	284
полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	220	6,38	5,5	8,8	110	386
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	M.P 2 4.0260-21
Итого		450	31,74	30,85	42,25	573,47	4 -
итого за день		2040	101,96	102,94	238,29	2295,81	
			Пип	цевые вещес	ства	Энергети	
		блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	ческая ценность	
итого за 1	0 дней	20945,0	885,0	839,8	2732,6	21781,6	
итого сред	днее за 1 день	2094,50	88,50	83,98	273,26	2178,16	
	H 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 < 25% обед 35%+ полдник 15%= 75 %		67,50	69,00	287,25	2040,00	