



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель государственного учреждения образования

*Робертская Снежана Робертовна*  
 М.П. *24.08.2025*  
 Т.А. Плещин



Управління ГУ "Центр зосередженої діяльності

бюджетних організацій Ельського району"

М.П. Т.А. Харлан

М.П.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ НА ЛЕТНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025-2026 У.ГОДА

	** Нормы 6-10					** 11-18 (1-х раз.)				
	Выход	белки	жиры	углевод.	к/кал.	Выход	белки	жиры	углевод.	к/кал.
Понедельник 1 неделя										
2-й ЗАВТРАК					2100-2300					2700
'615116мар	50	0,45	0,1	0,1	8			0	0	0
'К8-3***	50	5,85	8,35	0,75	101			0	0	0
'10-7 гар*	150	5,34	4,43	55,56	206,84			0	0	0
'13.2 сах*	185/15	0,2	0,04	11	41,48			0	0	0
'1-19 рос	40	10,4	10,6	0	90			0	0	0
'616001	20	1,52	0,16	9,72	47,6			0	0	0
'616002	20	0,98	0,2	9,2	44			0	0	0
<b>Итого:</b>		<b>24,74</b>	<b>23,88</b>	<b>86,33</b>	<b>538,92</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
% калорийности от суточной нормы:										
ОБЕД					24,5					
'1-63	50	0,99	2,97	13,48	42,45	50	0,99	2,97	3,48	42,45
'2-2-1 сл	200	1,84	4,6	9,4	86	250	2,3	5,75	11,75	107,5
'8-12с/л**	50/50	11,44	10,43	5,63	254,92	75/75	17,16	15,6	8,45	382,37
'612060	5	0,14	0,9	0,16	13	6	0,17	1,08	0,19	16
'10.2тр**г	150	4,64	5,05	47,74	185	150	4,64	5,05	47,74	185
'12-9яблок	150	0,15	0	9,58	36,38	200	0,2	0	12,77	48,51
'616001	30	2,28	0,24	14,58	71,4	40	3,04	0,32	19,44	95,2
'616002	30	1,47	0,3	13,8	66	30	1,47	0,3	13,8	66





'**МИН ФЛ		120	19,32	4,88	37,52	224,13	120	19,32	4,88	37,52	224,13
'2-9-2***	РЫБКА В ШУБКЕ (ФИЛЕ МИНТАЯ)	200	1,7	4,4	4,73	72,34	250	2,2	5,5	5,9	90,4
'612060	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	5	0,14	0,9	0,16	13	6	0,17	1,08	0,19	16
'10-9гар**	СМЕТАНА ДЛЯ 1-Х БЛЮД	130	2,81	4,26	29,1	91,02	180	3,89	5,9	26,45	180,87
'12-6 ябл	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	0,16	0,16	19,89	78,64	200	0,16	0,16	19,89	78,64
'616001	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	30	2,28	0,24	14,58	71,4	40	3,04	0,32	19,44	95,2
'616002	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,47	0,3	13,8	66	40	1,96	0,4	18,4	88
'12-1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,8	0,8	19,6	90	200	0,8	0,8	19,6	90
'611408	ФРУКТЫ	0,05	0	0	0	0	0,07	0	0	0	0
	ВИТАМИН С НА ДЕНЬ		29,28	21,69	143,1	769,26		32,14	24,79	151,11	925,97
	<b>Итого:</b>					35,0					34,3
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>										
ПОЛДНИК											
'14-9 мол	ОЛАДЫ	100	8,26	5,54	59,12	195,3	100	8,26	5,54	59,12	195,3
'614024	ПОВИДЛО ДЛЯ 2-Х БЛЮД	10	0,04	0	6,53	25	10	0,04	0	6,53	25
'13-7 СВ**	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,77	3,2	21,78	103	200	3,77	3,2	21,78	103
	<b>Итого:</b>		12,07	8,74	87,43	323,3		12,07	8,74	87,43	323,3
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					14,7					14,7
	<b>Итого за день:</b>		67,78	63,78	263,89	1599,54		44,21	33,53	238,54	1249,27
	<i>Б(10-15) : Ж(30-32) ; У(55-60) %%%%</i>		271,12	574,02	1055,56	1900,7					
	<b>Четверг 1 недели</b>		14,3	30,2	55,5	100,0					
2-й ЗАВТРАК											
'6-2 ***	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	15,81	10,92	29,37	274,69		0	0	0	0
'612060	СМЕТАНА ДЛЯ 2-Х БЛЮД	15	0,42	2,7	0,48	39		0	0	0	0
'13-3	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/15/7	0,24	0,19	12,22	47,79		0	0	0	0
'615062	МАРМЕЛАД	40	0,16	0	30,4	117,2		0	0	0	0
	<b>Итого:</b>		16,63	13,81	72,47	478,68		0	0	0	0
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					21,8					
ОБЕД											
'*ФС/САЛ КУ	САЛАТ "БЕЛКА" С М/Р	50	1,71	4,99	2,68	62,83	50	1,71	4,99	2,68	62,83
'2-1-2-р	БОРЩ	200	1,6	4,8	7,2	80	250	2	6	9	100

'612060	СМЕТАНА ДЛЯ 1-Х БЛЮД	5	0,14	0,9	0,16	13	6	0,17	1,08	0,19	16
*Ф/ЦБМ	КОТЛЕТА "КВЕТКА"	75	6,83	9,15	5,48	170,48	100	9,1	12,2	7,3	227,3
'10-2гарн РИС	КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ	150	2,3	4,17	23,13	141,62	200	3,07	5,58	30,87	189,16
'12-15ябло	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА С САХАРОМ	200	0,01	0	20,73	81,21	200	0,01	0	20,73	81,21
'616001	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,58	71,4	40	3,04	0,32	19,44	95,2
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,47	0,3	13,8	66	40	1,96	0,4	18,4	88
'12-1	ФРУКТЫ	250	1	1	24,5	72,5	250	1	1	24,5	72,5
'611408	ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	0,05	0	0	0	0	0,07	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>17,34</b>	<b>25,55</b>	<b>112,26</b>	<b>759,04</b>		<b>22,06</b>	<b>31,57</b>	<b>133,11</b>	<b>932,2</b>
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					<b>34,5</b>					<b>34,5</b>
ПОЛДНИК											
'Ф* МОЛ	КАША "ДРУЖБА"	100	3,61	3,41	15,8	108	100	3,61	3,41	15,8	108
'13.6 мол*	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,4	1,25	18,32	78,64	200	1,4	1,25	18,32	78,64
'1-18	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	10	0,08	7,25	0,13	66,1
'616001	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,72	47,6	20	1,52	0,16	9,72	47,6
	<b>Итого:</b>		<b>6,61</b>	<b>12,07</b>	<b>43,97</b>	<b>300,34</b>		<b>6,61</b>	<b>12,07</b>	<b>43,97</b>	<b>300,34</b>
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					<b>13,7</b>					<b>13,7</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>40,58</b>	<b>51,43</b>	<b>228,7</b>	<b>1538,06</b>		<b>28,67</b>	<b>43,64</b>	<b>177,08</b>	<b>1232,54</b>
	<b>Б(10-15) ; Ж(30-32) ; У(55-60) %,%%</b>		<b>162,3</b>	<b>462,9</b>	<b>914,8</b>	<b>1540,0</b>					
	<b>10,5</b>		<b>30,1</b>	<b>59,4</b>	<b>100,0</b>						
	<b>Пятница 1 июля</b>										
2-й ЗАВТРАК											
'6-6 р	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	16,19	12,11	18,25	236,69		0	0	0	0
'614024	ПОВИДЛО ДЛЯ 2-Х БЛЮД	15	0,06	0	9,8	37,5		0	0	0	0
*Ф/НАП	КАКАО "ЧЕБУРАШКА"	200	5,2	4,5	21,2	166,8		0	0	0	0
'12-1	ФРУКТЫ	200	0,8	0,8	19,6	90		0	0	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>22,25</b>	<b>17,41</b>	<b>68,85</b>	<b>530,99</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					<b>24,1</b>					
ОБЕД											
'1-74 кон*	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЙ"	50	0,54	4,17	3,06	50,28	50	0,54	4,17	3,06	50,28
'2-25гор*р	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,96	4,1	17,78	122,96	200	4,96	4,1	17,78	122,96

'8-18/л/оп	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,72	22,36	8,75	178,18	100	15,72	22,36	8,75	178,18
'10-18-1га	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,54	7,85	12,5	202,3	250	5,7	9,8	15,6	252,9
*Ф НАП	НАПИТОК "РОДНИЧОК"	200	0,2	0	12,2	48,2	200	0,2	0	12,2	48,2
'616001	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,58	71,4	30	2,28	0,24	14,58	71,4
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,96	0,4	18,4	88	40	1,96	0,4	18,4	88
612065	ДЕСЕРТ ТВОРОЖНЫЙ						140	23,38	12,6	2,8	126,3
'611408	ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	0,05	0	0	0	0	0,07	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>30,2</b>	<b>39,12</b>	<b>87,27</b>	<b>761,32</b>		<b>54,74</b>	<b>53,67</b>	<b>93,17</b>	<b>938,22</b>
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					<b>34,6</b>					<b>34,7</b>
ПОЛДНИК											
'614052	ЗЕФИР	50	0,4	0	39,15	152	50	0,4	0	39,15	152
'615190	СОК	200	0,6	0	31	136	200	0,6	0	31	136
	<b>Итого:</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>70,15</b>	<b>288</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>70,15</b>	<b>288</b>
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					<b>13,1</b>		<b>55,74</b>	<b>53,67</b>	<b>163,32</b>	<b>1226,22</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>53,45</b>	<b>56,53</b>	<b>226,27</b>	<b>1580,31</b>					
	<b>Б(10-15) ; Ж(30-32) ; У(55-60) % % %</b>		<b>213,8</b>	<b>508,77</b>	<b>905,08</b>	<b>1627,65</b>					
	<b>Понедельник 2 недели</b>		<b>13,1</b>	<b>31,3</b>	<b>55,6</b>	<b>100,0</b>					
2-Й ЗАВТРАК											
*кукур	КУКУРУЗА САХАРНАЯ ПОРЦИОННО/	50	1,8	0,3	8,25	43		0	0	0	0
'4-14	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8,32	9,06	31,74	245,82		0	0	0	0
'13.2 сах*	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,04	11	41,48		0	0	0	0
'616001	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,72	47,6		0	0	0	0
ивв 18	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯ)	15	0,36	1,25	0,21	99,15					
	<b>Итого:</b>		<b>12,2</b>	<b>10,81</b>	<b>60,92</b>	<b>477,05</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					<b>21,7</b>					
ОБЕД											
'1-47мор*	САЛАТ ИЗ БЖ КАПУСТЫ С МР	100	2,39	5,01	11,3	101	100	2,39	5,01	11,3	101
'2-19***сл	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,05	4	16,03	96,12	200	2,05	4	16,03	96,12
'9-3 ЦБ мр	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/100	15,37	19,41	26,55	312,69	75/150	23,05	29,17	39,84	469,52
'12-9 изюм	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,27	0	17,68	68,86	200	0,36	0	23,58	91,82

'616001	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,58	71,4	40	3,04	0,32	19,44	95,2
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,96	0,4	18,4	88	40	1,96	0,4	18,4	88
'611408	ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	0,05	0	0	0	0	0,07	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>24,32</b>	<b>29,06</b>	<b>104,54</b>	<b>738,07</b>		<b>32,85</b>	<b>38,9</b>	<b>128,59</b>	<b>941,66</b>
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					<b>33,5</b>					<b>34,9</b>
ПОЛДНИК											
*Ф/ЗАП	ПИЦЦА "ШКОЛЬНАЯ С СЫРОМ"	100	9,2	11,84	33,6	245,3	100	9,2	11,84	33,6	245,3
'13.5сах**	ЧАЙ С МОЛОКОМ	135/50/15	1,58	1,43	17,36	84,48	135/50/15	1,58	1,43	17,36	84,48
	<b>Итого:</b>		<b>10,78</b>	<b>13,27</b>	<b>50,96</b>	<b>329,78</b>		<b>10,78</b>	<b>13,27</b>	<b>50,96</b>	<b>329,78</b>
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					<b>15,0</b>					<b>15,0</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>47,3</b>	<b>53,14</b>	<b>216,42</b>	<b>1544,9</b>		<b>43,63</b>	<b>52,17</b>	<b>179,55</b>	<b>1271,44</b>
	<b>Б(10-15) ; Ж(30-32) ; У(55-60) %%%</b>		<b>189,2</b>	<b>478,26</b>	<b>865,68</b>	<b>1533,14</b>					
	<b>Б(10-15) ; Ж(30-32) ; У(55-60) %%%</b>		<b>12,3</b>	<b>31,2</b>	<b>56,5</b>	<b>100,0</b>					
	<b>Вторник 2 неделя</b>										
2-Й ЗАВТРАК											
'10,9 гар*	РИС ПРИПУШЕННЫЙ	150	3,6	3,9	35,7	111,3		0	0	0	0
*Ф/ЦЕФ	НАГЕТСЫ "КУРОЧКА"	70	14,6	7,06	18,3	150,03		0	0	0	0
'10-14Пов	ЗЕЛЕНЬИЙ ГОРОШЕК (ПОРЦИЯ)	60	13,23	5,04	2,95	42,3		0	0	0	0
'13-7 СВ**	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,77	3,2	21,78	133		0	0	0	0
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,96	0,4	18,4	88		0	0	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>37,16</b>	<b>19,6</b>	<b>97,13</b>	<b>524,63</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					<b>23,8</b>					
ОБЕД											
'1-67***	САЛАТ "РОЗОВЫЙ" (6-10 м.р/ 11-18-мэйонез)	50	3,1	8,63	2	54,2	100	5,7	14,1	3,8	165
'2-9-2***	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,7	4,4	4,73	72,34	200	1,7	4,4	4,73	72,34
'612060	СМЕТАНА ДЛЯ 1-Х БЛЮД	6	2,16	1,08	0,19	15,6	6	2,16	1,08	0,19	15,6
**Ф С/М	МЯСО ТУШЕНОЕ "ВКУСНОЕ" р	75/50	10,5	11,7	1,5	192,3	75/50	10,5	11,7	1,5	192,3
'10-8 гар*	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,43	3,55	19,62	124,03	200	4,06	5,92	32,69	206,71
'615190	СОК	200	0,6	0	31	36	200	0,6	0	31	36
'616001	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,58	71,4	30	2,28	0,24	14,58	71,4
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,96	0,4	18,4	88	40	1,96	0,4	18,4	88

'12-1	ФРУКТЫ	200	0,8	0,8	19,6	90	200	0,8	0,8	19,6	90
'611408	ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	0,05	0	0	0	0	0,07	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>25,53</b>	<b>30,8</b>	<b>111,62</b>	<b>743,87</b>		<b>29,76</b>	<b>38,64</b>	<b>126,49</b>	<b>937,35</b>
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					<b>33,8</b>					<b>34,7</b>
ПОЛДНИК											
'14-9 вода	ОЛАДЬИ	150	7,02	12,69	66,71	191,3	150	7,02	12,69	66,71	191,3
'612060	СМЕТАНА ДЛЯ 2-Х БЛЮД	10	3,15	1,8	8,36	26	10	3,15	1,8	8,36	26
'13-10	КЕФИР	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
	<b>Итого:</b>		<b>15,77</b>	<b>20,89</b>	<b>83,27</b>	<b>329,3</b>		<b>15,77</b>	<b>20,89</b>	<b>83,27</b>	<b>329,3</b>
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					<b>15,0</b>					<b>15,0</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>78,46</b>	<b>71,29</b>	<b>292,02</b>	<b>1597,8</b>		<b>45,53</b>	<b>59,53</b>	<b>209,76</b>	<b>1266,65</b>
			313,84	641,61	1168,08	2123,53					
	<b>Б(10-15) ; Ж(30-32) ; У(55-60) %,%%</b>		<b>14,8</b>	<b>30,2</b>	<b>55,0</b>	<b>100,0</b>					
	<b>Средя 2 недели</b>										
2-Й ЗАВТРАК											
'1.101КОН	ОГУРЕЦ КОНСЕРВ. (ПОРЦИЯ)	40	0,4	0,05	0,8	6,5		0	0	0	0
'5-6 кол	ОМЛЕТ С МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ	130	14,7	19,51	108,61	300,13		0	0	0	0
'1-18	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,63	0,07	33,05		0	0	0	0
'13-3	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/15/7	0,24	0,19	12,22	47,79		0	0	0	0
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,47	0,3	13,8	66		0	0	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>16,85</b>	<b>23,68</b>	<b>135,5</b>	<b>453,47</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					<b>20,6</b>					
ОБЕД											
'К1-58606*	САЛАТ "СТУДЕНЧЕСКИЙ" с С МР	80	2,72	8,4	6,08	110,4	80	2,72	8,4	6,08	110,4
стр 128/1.102	ИЛИ ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ НА ПОРЦИЮ(ПАРНИК)	80	1,12	3,6	3,84	80,48	80	1,12	3,6	3,84	80,48
'2-16-1к/0	РАССОЛЬНИК	200	1,4	4,98	10,74	88,56	200	1,4	4,98	10,74	88,56
'612060	СМЕТАНА ДЛЯ 1-Х БЛЮД	6	2,16	1,08	0,19	15,6	6	2,16	1,08	0,19	15,6
'9-4 ЦБ	ПТИЦА ЖАРЕНАЯ	50	13,32	14,13	0,4	156,31	100	26,49	27,45	0,78	304,37
'10-9-ар**	ШОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,81	4,26	19,1	130,63	200	4,32	6,56	29,39	200,96
'12-8 апел	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,45	0,1	20,02	80,64	200	0,45	0,1	20,02	80,64
'616001	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,58	71,4	30	2,28	0,24	14,58	71,4

'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	1,96	0,4	18,4	88	40	1,96	0,4	18,4	88
'611408	ВИТАМИН С НА ДЕНЬ		0,05	0	0	0	0	0,07	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>			27,1	33,59	89,51	741,54		41,78	49,21	100,18	959,93
	<b>Или итого:</b>			25,5	28,79	87,27	711,62		40,18	44,41	97,94	930,01
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>						33,7					35,0
	<i>Или калорийность:</i>						32,3					34,4
	<b>ПОЛДНИК</b>											
'10-5оснбл	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"		150	6,73	7,83	33,17	202,53	150	6,73	7,83	33,17	202,53
*Ф НАП	НАПИТОК "РОДНИЧОК"		200	0,2	0	12,2	48,2	200	0,2	0	12,2	48,2
'616001	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,52	2,16	9,72	47,6	20	1,52	2,16	9,72	47,6
	<b>Итого:</b>			8,45	9,99	55,09	298,33		8,45	9,99	55,09	298,33
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>						13,6					13,6
	<b>Итого за день:</b>			52,4	67,26	280,1	1493,34		50,23	59,2	155,27	1258,26
				50,8	62,46	277,86	1463,42		48,63	54,4	153,03	1228,34
				209,6	605,34	1120,4	1935,34					
	<i>Б(10-15) ; Ж(30-32) ; У(55-60) % % %</i>			10,8	31,3	57,9	100,0					
	<i>или БЖУ:</i>			203,2	562,1	1111,4	1876,8					
	<i>Б(10-15) ; Ж(30-32) ; У(55-60) % % %</i>			10,8	30,0	59,2	100,0					
	<b>Четверг 2 недели</b>											
	<b>2-й ЗАВТРАК</b>											
'4-12	МАННИК		150	8,79	8,67	53,73	294,5		0	0	0	0
'614024	ПОВИДЛО ДЛЯ 2-Х БЛЮД		10	0,04	0	6,53	2,5		0	0	0	0
'612102	ЙОГУРТ ПОРЦИОННЫЙ		125	6,25	3,13	10,63	87,5		0	0	0	0
'13.2 сав*	ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2	0,04	11	41,48		0	0	0	0
	<b>Итого:</b>			15,28	11,84	81,89	448,48		0	0	0	0
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>						20,4					
	<b>ОБЕД</b>											
'1-47мор*	САЛАТ ИЗ Б/К КАПУСТЫ С М/Р		50	1,19	2,5	5,65	50,5	100	3,18	5	11,4	101
'хек	РЫБА ЖАРЕННАЯ		120	22,06	8,4	4,92	183,6	120	22,06	8,4	4,92	183,6
'2-24-2ман	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ		200	2,16	4,5	15,97	108,36	200	2,16	4,5	15,97	108,36
'3-9кр осн	РАГУ ОВОЩНОЕ		150	2,48	7,66	14,66	127,47	250	4,1	12,8	24,4	212,45

'12-6 ябл	КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	19,89	78,64	200	0,16	0,16	19,89	78,64
'616001	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,58	71,4	30	2,28	0,24	14,58	71,4
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,96	0,4	18,4	88	40	1,96	0,4	18,4	88
612102	ЙОГУРТ ПОРЦИОННЫЙ						125	6,25	3,13	30,63	87,5
'611408	ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	0,05	0	0	0	0	0,07	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>32,29</b>	<b>23,86</b>	<b>94,07</b>	<b>707,97</b>		<b>42,15</b>	<b>34,63</b>	<b>140,19</b>	<b>930,95</b>
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					<b>32,2</b>					<b>34,5</b>
ПОЛДНИК											
'14-4ВОД*	БЛИНЫ	100	5,56	17,35	38,31	210,81	100	5,56	17,35	38,31	210,81
'612060	СМЕТАНА ДЛЯ 2-Х БЛЮД	10	3,15	1,8	0,32	26	10	3,15	1,8	0,32	26
'13-6 мол*	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,4	1,25	18,32	78,64	200	1,4	1,25	18,32	78,64
	<b>Итого:</b>		<b>10,11</b>	<b>20,4</b>	<b>56,95</b>	<b>315,45</b>		<b>10,11</b>	<b>20,4</b>	<b>56,95</b>	<b>315,45</b>
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					<b>14,3</b>					<b>14,3</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>57,68</b>	<b>56,1</b>	<b>232,91</b>	<b>1471,9</b>	<b>0</b>	<b>52,26</b>	<b>55,03</b>	<b>197,14</b>	<b>1246,4</b>
	<i>Б(10-15) ; Ж(30-32) ; У(55-60) %%%</i>		<b>230,72</b>	<b>504,9</b>	<b>931,64</b>	<b>1667,26</b>					
	<i>Пятница 2 недели</i>		<b>13,8</b>	<b>30,3</b>	<b>55,9</b>	<b>100,0</b>					
2-Й ЗАВТРАК											
**кукур	КУКУРУЗА САХАРНАЯ /ПОРЦИОННО/	50	1,8	0,3	8,25	43		0	0	0	0
'8-3 Гров**	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	9,8	7,1	13,42	112		0	0	0	0
'10-9гар**	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,81	4,26	19,1	126,35		0	0	0	0
'13-5сах**	ЧАЙ С МОЛОКОМ	135/50/15	1,58	1,43	17,36	84,48		0	0	0	0
'1-19 рос	СЫР ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	40	1,04	10,6	0	90		0	0	0	0
'616001	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,72	47,6		0	0	0	0
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,98	0,2	9,2	44		0	0	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>19,53</b>	<b>24,05</b>	<b>77,05</b>	<b>547,43</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					<b>24,9</b>					
ОБЕД											
'615116мар	КАПУСТА МОРСКАЯ НА ПОРЦИЮ	40	0,36	0,08	0,08	6,4	60	0,54	0,12	0,12	9,6
'2-1-2-р	БОРЩ	200	1,6	4,8	7,2	80	250	2	6	9	100
'612060	СМЕТАНА ДЛЯ 1-Х БЛЮД	6	2,16	1,08	0,19	15,6	6	2,16	1,08	0,19	15,6

'К8-24с/ЛМ	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ (СОУС СМЕТАН.)	60/50	8,2	10,51	10,01	171,53	60/50	8,2	10,51	10,01	171,53
'10-1гар**	КАША РАССЫПЧАТАЯ	100	5,14	3,9	25,2	159,3	150	7,71	5,87	37,84	238,96
'12-8 апел	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,45	0,1	20,02	80,64	200	0,45	0,1	20,02	80,64
'616001	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,72	47,6	40	3,04	0,32	19,44	110,6
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,96	0,4	18,4	88	40	1,96	0,4	18,4	88
'12-1	ФРУКТЫ	250	1	1	24,5	112,5	250	1	1	24,5	112,5
'611408	ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	0,05	0	0	0	0	0,07	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>22,39</b>	<b>22,03</b>	<b>115,32</b>	<b>761,57</b>		<b>27,06</b>	<b>25,4</b>	<b>139,52</b>	<b>927,43</b>
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					<b>34,6</b>					<b>34,3</b>
ПОЛДНИК											
'615190	СОК	200	0,6	0	31	36	200	0,6	0	31	36
'612065	ДЕСЕРТ ТВОРОЖНЫЙ	140	23,38	12,6	2,8	126,3	140	23,38	12,6	2,8	126,3
'614074 МАР	КОНД. ИЗД.	50	3,75	5,9	37,2	96,3	50	3,75	5,9	37,2	96,3
	<b>Итого:</b>		<b>27,73</b>	<b>18,5</b>	<b>71</b>	<b>258,6</b>		<b>27,73</b>	<b>18,5</b>	<b>71</b>	<b>258,6</b>
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					<b>11,8</b>					<b>11,8</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>69,65</b>	<b>64,58</b>	<b>263,37</b>	<b>1567,6</b>	<b>0</b>	<b>54,79</b>	<b>43,9</b>	<b>210,52</b>	<b>1186,03</b>
			<b>278,6</b>	<b>581,22</b>	<b>1053,48</b>	<b>1913,3</b>					
	<b>Б(10-15) ; Ж(30-32) ; У(55-60) ,% ,% ,%</b>		<b>14,6</b>	<b>30,4</b>	<b>55,1</b>	<b>100,0</b>					
*примечание:	овощные салаты могут быть заменены с учетом вкусовых предпочтений питающихся в том числе свежие томаты и огурцы.										
Приложение :	накопительная ведомость продуктов.										
Инженер-технолог	Веко С. Н. _____										