



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель государственного учреждения

М.П.



УТВЕРЖДАЮ

Управліюючы Г.У. Цэнтр па забеспячэнню дзейнасці

бюджэтных арганізацый Ельскага раёна"

Т.А.Харлан

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

		**Норма 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											
'615116мар	КАПУСТА МОРСКАЯ (НА ПОРЦИЮ)	50	0,45	0,1	0,1	8		0	0	0	0
'К8-3***	КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	50	5,85	8,35	0,75	101		0	0	0	0
'10-7 гар*	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,34	4,43	55,56	206,84		0	0	0	0
'13.2 сах*	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,04	11	41,48		0	0	0	0
'1-19 рос	СЫР ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	40	10,4	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
	Итого:		24,74	23,88	86,33	538,92		0	0	0	0
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					24,5					
ОБЕД											
'1-63	САЛАТ ИЗ БЕЛК.КАПУСТЫ	50	0,99	2,97	13,48	42,45	50	0,99	2,97	3,48	42,45
'2-2-1 сл	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,84	4,6	9,4	86	250	2,3	5,75	11,75	107,5
'8-12с/л**	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	50/50	11,44	10,43	5,63	254,92	75/75	17,16	15,6	8,45	382,37
'612060	СМЕТАНА ДЛЯ 1-Х БЛЮД	5	0,14	0,9	0,16	13	6	0,17	1,08	0,19	16
'10.2гр**г	КАША ВЯЗКАЯ	150	4,64	5,05	47,74	185	150	4,64	5,05	47,74	185
'12-9яблок	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	150	0,15	0	9,58	36,38	200	0,2	0	12,77	48,51
'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	30	1,47	0,3	13,8	66
'611408	ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	0,05	0	0	0	0	0,07	0	0	0	0
	Итого:		22,95	24,49	114,37	755,15		29,97	31,07	117,62	943,03

'611408	ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	0,05	0	0	0	0	0,07	0	0	0	0
	Итого:		23,21	24,12	108,81	764,02		30,18	30,7	118,87	939,77
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					35,0					35,0
ПОЛДНИК											
265/4.2	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	200	8,3	17,6	48,3	173	200	8,3	17,6	48,3	173
'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
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,98	0,2	9,2	44	20	0,98	0,2	9,2	44
	Итого:		10,68	19,05	75,82	295,64	420	10,68	19,05	75,82	295,64
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					13,4					14,8
	Итого за день:		58,63	67,05	270,96	1598,58		40,86	49,75	194,69	1235,41
			234,52	603,45	1083,84	1921,81					
	<i>Б(10-15) ; Ж(30-32) ; У(55-60) %%%</i>		12,2	31,4	56,4	100,0					
Вторник 1 неделя											
2-Й ЗАВТРАК											
248/3.22	ДРАНИКИ/СМЕТАНА	120/20	3,6	8,9	24,4	192					
612102	ЙОГУРТ ПОРЦИОННЫЙ	125	6,25	3,13	30,63	87,5					
'13-9	МОЛОКО	200	5,91	5,28	9,92	122,38					
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,98	0,2	9,2	44					
	Итого:		16,74	17,51	74,15	445,88	0	0	0	0	0
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					20,3					
ОБЕД											
86/1.71	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ И М/Р	50	0,5	2,6	5,02	46	50	0,5	2,6	5,02	46
'2.18комр*	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПЕРЛ.КРУПОЙ	200	1,82	4,66	3,61	102,12	200	1,82	4,66	3,61	102,12
396/8.21	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	50	6,7	9,2	7,1	138	75	10,05	13,8	10,7	207
484/10.8	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	1,3	4,4	12,35	139,5	200	3,8	5,8	16,4	186
'612060	СМЕТАНА ДЛЯ 2-Х БЛЮД	5	0,14	0,9	0,16	13	6	0,17	1,08	0,19	16
'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	50	3,8	0,4	24,3	119
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,47	0,3	13,8	66	30	1,47	0,3	13,8	66
'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
	Итого:		15,61	23,1	107,22	702,02		23,01	29,44	124,62	868,12
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					31,9					35
ПОЛДНИК											
'2.36рис*	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,2	4,88	19,14	137,73	200	5,2	4,88	19,14	137,73
'13.5сах**	ЧАЙ С МОЛОКОМ	135/50/15	1,58	3,43	7,36	84,48	135/50/15	1,58	3,43	7,36	84,48
'614074 ПЕ	КОНД. ИЗД.	30	2,25	3,54	12,32	52,1	30	2,25	3,54	12,32	52,1
'616001	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,72	47,6	20	1,52	0,16	9,72	47,6
	Итого:		10,55	12,01	48,54	321,91		10,55	12,01	48,54	321,91
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					14,6					14,6
	Итого за день:		42,9	52,62	229,91	1469,81		33,56	41,45	173,16	1190,03
			171,6	473,58	919,64	1564,82					
	<i>Б(10-15) ; Ж(30-32) ; У(55-60) %%%</i>		11,0	30,3	58,8	100,0					
Среда 1 недели											
2-Й ЗАВТРАК											
'1.101КОН	ОГУРЕЦ КОНСЕРВ. (ПОРЦИЯ)	40	0,4	0,05	0,8	6,5		0	0	0	0
'5.2 ***	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,49	21,35	2,57	229,3		0	0	0	0
'612001	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ДЛЯ 2 БЛЮД	5	0,04	3,6	0,07	33,1		0	0	0	0
'13.2 сах*	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,04	11	41,48		0	0	0	0
'1-19 рос	СЫР ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	30	7,8	7,95	0	105		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
	Итого:		26,43	33,35	33,36	506,98		0	0	0	0
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					23,0					
ОБЕД											
Ф*	САЛАТ "ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА"	50	1,7	4	2,9	57	50	1,7	4	2,9	57
*МИН ФЛ	РЫБКА В ШУБКЕ (ФИЛЕ МИНТАЯ)	120	19,32	4,88	37,52	224,13	120	19,32	4,88	37,52	224,13
'2-9-2***	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,7	9,4	10,73	72,34	250	2,2	11,8	12,1	90,4
'612060	СМЕТАНА ДЛЯ 1-Х БЛЮД	5	0,14	0,9	0,16	13	6	0,17	1,08	0,19	16
'10-9гар**	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,81	4,26	29,1	91,02	180	3,89	5,9	26,45	180,87

'12-6 ябл	КОМПОТ 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	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	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
	Итого:		30,38	24,94	148,28	763,53		33,24	29,34	156,49	920,24
	% калорийности от суточной нормы:					34,7					34,1
ПОЛДНИК											
'14-9 мол	ОЛАДЬИ	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
	Итого:		12,07	8,74	87,43	323,3		12,07	8,74	87,43	323,3
	% калорийности от суточной нормы:					14,7					14,7
	Итого за день:		68,88	67,03	269,07	1593,81		45,31	38,08	243,92	1243,54
			275,52	603,27	1076,28	1955,07					
	Б(10-15) ; Ж(30-32) ; У(55-60) %%%		14,1	30,9	55,1	100,0					
Четверг I недели											
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
'13.5сах**	ЧАЙ С МОЛОКОМ	135/50/15	1,58	3,43	7,36	84,48	135/50/15	1,58	3,43	7,36	84,48
'615062	МАРМЕЛАД	40	0,16	0	30,4	117,2		0	0	0	0
	Итого:		17,97	17,05	67,61	515,37		0	0	0	0
						23,4					
ОБЕД											
*Ф/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
195/2.34	СУП С БОБОВЫМИ	200	6,4	3,4	14,6	114	250	8	4,25	18,3	142,5
*Ф/ЦБ/М	КОТЛЕТА "КВЕТКА"	75	6,83	9,15	5,48	170,48	100	9,1	12,2	7,3	227,3
'10-2гарн	КАША ВЯЗКАЯ	150	2,3	4,17	23,13	121,62	200	3,07	5,58	30,87	162,16
'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
	Итого:		22	23,25	119,5	760,04	1130,07	27,89	28,74	142,22	931,7
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					34,5					34,5
ПОЛДНИК											
'Ф* МОЛ	КАША "ДРУЖБА"	100	3,61	7,31	15,8	108	100	3,61	7,31	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
	Итого:		6,61	15,97	43,97	300,34		6,61	15,97	43,97	300,34
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					13,7					13,7
	Итого за день:		46,58	56,27	231,08	1575,75		34,5	44,71	186,19	1232,04
			186,3	506,4	924,3	1617,1					
	Б(10-15) ; Ж(30-32) ; У(55-60) %%%		11,5	31,3	57,2	100,0					
Пятница 1 неделя											
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
	Итого:		22,25	17,41	68,85	530,99		0	0	0	0
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					24,1					
ОБЕД											
'10-14Пов	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК (ПОРЦИЯ)	40	10,5	4,03	2,36	33,84	50	13,23	5,04	2,95	42,3
133/2.2	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,6	9,4	86	200	1,6	4,6	9,4	86
'8-18г/лоп	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
	Итого:		36,8	39,48	78,19	707,92		64,07	55,04	84,68	893,28
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					32,2					33,1
ПОЛДНИК											
311/5.9	ДРАЧЕНА	100	2	0	42,3	200	100	0,4	0	39,15	200
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,96	0,2	9,2	44	20	0,96	0,2	9,2	44
'615190	СОК	200	0,6	0	31	36	200	0,6	0	31	36
	Итого:		3,56	0,2	82,5	280	320	1,96	0,2	79,35	280
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					12,7					13,1
	Итого за день:		62,61	57,09	229,54	1518,91		66,03	55,24	164,03	1173,28
			250,44	513,81	918,16	1682,41					
	Б(10-15) ; Ж(30-32) ; У(55-60) %%%		14,9	30,5	54,6	100,0					
Понедельник 2 неделя											
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
январ.18	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯ)	15	0,36	1,25	0,21	99,15					
	Итого:		12,2	10,81	60,92	477,05		0	0	0	0
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					21,7					
ОБЕД											
'1-47мор*	САЛАТ ИЗ Б/К КАПУСТЫ С М/Р	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
479/10.6	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	120	2,9	8,04	25,08	184,8	150	3,6	10,05	31,35	231
444/9.7	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ЦБ	50	7,2	7,8	6,8	127	100	14,4	15,8	13,6	254
'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	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

	Итого:		19,05	25,49	109,87	737,18	820,07	27,04	35,5	128,84	933,34
	% калорийности от суточной нормы:					33,5					34,6
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
'13.5сМ**	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
	Итого:		10,78	13,27	50,96	329,78		10,78	13,27	50,96	329,78
	% калорийности от суточной нормы:					15,0					15,0
	Итого за день:		42,03	49,57	221,75	1544,01		37,82	48,77	179,8	1263,12
			168,12	446,13	887	1501,25					
	<i>Б(10-15) ; Ж(30-32) ; У(55-60) %%%</i>		11,2	29,7	59,1	100,0					
Вторник 2 неделя											
2-Й ЗАВТРАК											
'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	25		0	0	0	0
'612102	ЙОГУРТ ПОРЦИОННЫЙ	125	6,25	3,13	10,63	87,5		0	0	0	0
'13.2 сах*	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,04	11	41,48		0	0	0	0
	Итого:		15,28	11,84	81,89	448,48		0	0	0	0
	% калорийности от суточной нормы:					20,4					
ОБЕД											
'1.103 ОГУР	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯ)	40	0,4	0,05	0,8	6,5	40	0,4	0,05	0,8	6,5
'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	ГНЕЗДЫШКИ ИЗ СВИНИНЫ С ОВОЩАМИ	60	6	11,04	3,36	132,5	100	10	18,4	5,6	220,5
'10-8 гар*	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,43	13,23	19,62	124,03	200	4,06	22,05	32,69	206,71
'12-6 ябл	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	0,89	78,64	200	0,16	0,16	0,89	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
'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
	Итого:		17,89	31,4	82,17	679,01		23,52	47,58	97,48	849,69

	% калорийности от суточной нормы:					30,9					31,5
ПОЛДНИК											
292/4.19	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	7,02	12,69	6,71	191,3	150	7,02	12,69	6,71	191,3
'616001	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,72	47,6	20	1,52	0,16	9,72	47,6
'615190	СОК	200	0,6	0	31	36	200	0,6	0	31	36
	Итого:		9,14	12,85	47,43	274,9		9,14	12,85	47,43	274,9
	% калорийности от суточной нормы:					12,5					12,5
	Итого за день:		42,31	56,09	211,49	1402,39	0	32,66	60,43	144,91	1124,59
			169,24	504,81	845,96	1520,01					
			11,1	33,2	55,7	100,0					
Среда 2 неделя											
2-Й ЗАВТРАК											
'1.103 МОР	МОРСКАЯ КАПУСТА (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
'13.5сМ**	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
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,47	0,3	13,8	66		0	0	0	0
	Итого:		18,19	24,92	140,64	490,16		0	0	0	0
	% калорийности от суточной нормы:					22,3					
ОБЕД											
*кукур	КУКУРУЗА САХАРНАЯ /ПОРЦИОННО/	50	1,8	0,3	8,25	43	50	1,8	0,3	8,25	43
'2-16-1к/о	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	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ЦБ	50	7,8	5,9	3,3	97,5	100	15,6	11,8	6,6	195
501/11.1	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,9	12,6	3,2	52	50	0,9	12,6	3,2	52
'10-9гар**	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,81	4,26	19,1	160,63	200	4,32	6,56	29,39	200,96
*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
'611408	ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	0,05	0	0	0	0	0,07	0	0	0	0
	Итого:		21,31	29,76	89,96	664,89	876,07	30,62	37,96	103,55	802,72

'14-4*	БЛИНЫ НА КЕФИРЕ	100	5,56	17,35	48,31	210,81	100	5,56	17,35	48,31	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*	КЕФИР	200	5,6	6,4	8,2	82	200	5,6	6,4	8,2	82
	Итого:		14,31	25,55	56,83	318,81		14,31	25,55	56,83	318,81
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					14,5					14,5
	Итого за день:		49	49,65	200,41	1072,14	0	56,9	60,02	229,93	1207,12
			196	446,85	801,64	1444,49					
	<i>Б(10-15) ; Ж(30-32) ; У(55-60) %%%</i>		13,6	30,9	55,5	100,0					
Пятница 2 недели											
2-Й ЗАВТРАК											
'*кукур	КУКУРУЗА САХАРНАЯ /ПОРЦИОННО/	50	1,8	0,3	8,25	43		0	0	0	0
'8-31гов**	ПЕЧЕНЬ ПО -СТРОГАНОВСКИ	50/50	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	2,6	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
	Итого:		19,53	16,05	77,05	547,43		0	0	0	0
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					24,9					
ОБЕД											
'10-14Пов	ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК (ПОРЦИЯ)	40	10,5	4,03	2,36	33,84	50	13,23	5,04	2,95	42,3
'2-1-2 р	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	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
Ф*	МИТБОЛЫ С СЫРОМ	50	8,3	13	2,7	173,05	75	12,45	19,5	4	259,5
'10-1гар**	КАША РАССЫПЧАТАЯ	100	5,14	3,9	29,3	129,3	150	7,71	5,87	37,84	193,95
'12-8 апел	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	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	20	1,52	0,16	9,72	47,6
'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
	Итого:		32,63	28,47	114,39	760,53		42,48	39,15	126,62	940,09

	% калорийности от суточной нормы:					34,6						34,8
ПОЛДНИК												
'13-9	МОЛОКО	200	5,91	6,28	12,92	122,38	200	5,91	6,28	12,92	122,38	
'6-2 ***	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	10,81	10,81	49,3	204,3	100	10,81	10,92	49,3	204,3	
	Итого:		16,72	17,09	62,22	326,68		16,72	17,2	62,22	326,68	
	% калорийности от суточной нормы:					14,8						14,8
	Итого за день:		68,88	61,61	253,66	1634,64		59,2	56,35	188,84	1266,77	
			275,52	554,49	1014,64	1844,65						
	<i>Б(10-15) ; Ж(30-32) ; У(55-60) %%%</i>		14,9	30,1	55,0	100,0						
*примечание:	овощные салаты могут быть заменены с учетом вкусовых предпочтений питающихся в том числе овощи порционно.											

Приложение : накопительная ведомость продуктов

Инженер-технолог Веко С.Н.

