

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель государственного
учреждения

СОГЛАСОВАНО

Управляющий ГУ "Центр по обеспечению деятельности
бюджетных организаций Ельского района"

Т.И.Денисова

М.П.

М.П.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2024-2025 У.ГОДА

		Выход	белки	жиры	углеводы	к/калл	Выход	белки	жиры	углеводы	к/калл
		6-10 лет					11-18 лет				
Понедельник 1 неделя											
2-й ЗАВТРАК	(ИЛИ УЖИН)					440-550					540-675
'8-3	КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	50	5,75	6,35	2,75	101	50	5,75	6,35	2,75	101
'10-14ПЗ*	КАПУСТА МОРСКАЯ (ПОРЦИЯ)	50	1,5	0	3,9	17,5	50	1,5	0	3,9	17,5
'10-7 гар*	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,4	2,07	20,2	103	150	5,1	3,09	30,3	155
'13.2 сах*	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,04	10	41	185/15	0,2	0,04	10	41
'1-19 рос	СЫР ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	30	7,8	6,95	0	105	30	7,8	6,95	0	105
'612102	ЙОГУРТ ПОРЦИОННЫЙ(1 РАЗ ПИТ.)	125	6,25	3,13	12,63	87,5	125	6,25	3,13	12,63	87,5
'616001	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	1,16	9,72	47,6	20	1,52	0,16	9,72	47,6
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,98	0,8	9,2	44	40	1,96	0,4	18,4	88
	Итого:		27,4	20,5	68,4	546,6		30,08	20,12	87,7	642,6
	калорийность в % от суточной					24,8					23,8
ОБЕД						660-770					810-945
'1-54 боб*	САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ И Б/К КАПУСТЫ С МР	50	1	2,5	5,1	47	50	1	2,5	5,1	47
'2.2/мр**	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,8	5	11,4	98	200	1,8	5	11,4	98
'612060	СМЕТАНА ДЛЯ 1-Х БЛЮД	10	3,6	1,8	1,9	26	10	3,6	1,8	1,9	26
*Ф ЦБ	КОТЛЕТА "КВЕТКА"	75	8,1	15,7	5,4	100,3	100	10,8	20,9	7,3	133,74

'10-1гар**гр	КАША ВЯЗКАЯ	150	7,5	5,55	36,45	226,5	200	10	7,4	48,6	302
'12.11сме*	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	25,2	100	200	0,6	0	25,2	100
'616003	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ /БАТОН/	20	1,52	0,16	9,72	47,6	20	1,52	0,16	13,6	47,6
'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:		26,08	31,11	113,57	733,4		31,28	38,16	131,5	842,34
	калорийность в % от суточной					33,3					31,2
ПОЛДНИК						220-330					270-405
'3-23	ДРАНИКИ	120	3,1	2,2	41,2	147	150	3,87	5,25	51,4	186,75
'612060	СМЕТАНА ДЛЯ 2-Х БЛЮД	15	0,42	1,4	0,98	39	20	0,56	1,9	2,64	52
'13-9	МОЛОКО	200	5,91	2,8	11,92	122,38	200	5,91	2,8	11,92	122,38
	Итого:		9,43	6,4	54,1	308,38		10,34	9,95	65,96	361,13
	калорийность в % от суточной					14,6					13,4
	Итого за день:		62,91	58,01	236,07	1588,38		71,7	68,23	285,16	1846,1
			251,64	522,09	944,28	1718,01		286,8	614,07	1140,64	2041,51
	<i>калорийность в % от суточной за день:</i>		14,6	30,4	55,0	100,0		14,0	30,1	55,9	100,0
Вторник 1 неделя											
2-й ЗАВТРАК	(ИЛИ УЖИН)										
'ФИР***СВ	ГОЛУБЦЫ "ЦУДОУНЫЯ"	105/45	8,1	19,55	13,2	269,08	158/68	12,15	29,3	19,8	404,7
'13.6 мол*	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,4	1	16	78	200	1,4	1	16	78
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,98	0,2	9,2	44	40	1,96	0,4	18,4	88
'12-1 ЯБ	ФРУКТЫ (1 РАЗ ПИТ.)	200	0,8	0,8	0,8	90	200	0,8	0,8	19,6	90
	Итого:		11,28	21,55	39,2	481,08		16,31	31,5	73,8	660,7
	калорийность в % от суточной					21,9					24,4
ОБЕД											
85/1.70	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	50	0,8	5,05	2,95	60,5	50	0,8	5,05	2,95	60,5
'2.18комр*	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПЕРЛ.КРУПОЙ	200	1,6	3,2	12,4	64	200	1,6	3,2	12,4	64

'612060	СМЕТАНА ДЛЯ 1-Х БЛЮД	10	3,6	1,8	1,9	26	10	3,6	1,8	1,9	26
481/10.8	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,85	4,35	22,35	139,5	150	2,85	4,35	22,35	139,5
385/8.12	ГУЛЯШ	50/50	16,6	4,9	5,1	130	50/75	15,4	7	5	145
	СОК	200	0,6	0	31	136	200	0,6	0	31	136
'616001	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,72	47,6	30	2,28	0,24	14,58	71,4
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,47	0,3	13,8	66	30	1,96	0,4	18,4	88
'12-1 ЯБ	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:		29,84	20,56	118,82	759,6		29,89	22,84	128,18	820,4
	калорийность в % от суточной					34,5					30,4
ПОЛДНИК											
'2.36 МАН*	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	4,05	1,65	12	105	150	4,05	1,65	12	105
'13.5сах**	ЧАЙ С МОЛОКОМ	135/50/15	1,5	1,4	17,2	84	135/50/15	1,5	1,4	17,2	84
'614074	КОНД. ИЗД.	30	1,5	5,45	14,88	87,2	30	1,5	5,45	14,88	87,2
'616001	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/БАТОН/	20	1,52	0,16	9,72	47,6	30	2,28	0,24	14,58	70,5
	Итого:		8,57	8,66	53,8	323,8		9,33	8,74	58,66	346,7
	калорийность в % от суточной					14,7					12,8
	Итого за день:		49,69	50,77	211,82	1564,48		55,53	63,08	260,64	1827,8
			198,76	456,93	847,28	1502,97		222,12	567,72	1042,56	1832,4
	<i>калорийность в % от суточной за день :</i>		<i>13,2</i>	<i>30,4</i>	<i>56,4</i>	<i>100,0</i>		<i>12,1</i>	<i>31,0</i>	<i>56,9</i>	<i>100,0</i>
Среда 1 неделя											
2-й ЗАВТРАК	(ИЛИ УЖИН)										
'1.101КОН	ОГУРЕЦ КОНСЕРВ. (ПОРЦИЯ)	40	0,4	0,05	5,8	6,5	50	0,5	0,06	7,25	8,13
'5-2	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,4	11,18	32,22	207,6	170	16,2	14,62	42,1	271,5
'612001	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ДЛЯ 2 БЛЮД	10	0,08	7,26	0,14	66,1	10	0,08	7,26	0,14	66,1
'13.2 сах*	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,04	10	41	185/15	0,2	0,04	10	133
'616003	БАТОН	20	1,52	0,16	9,72	47,6	20	1,52	0,16	9,72	47,6
'1-19 рос	СЫР ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	30	7,8	4,95	0	105	30	7,8	4,95	0	105
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,98	0,2	9,2	44	30	1,47	0,3	13,8	66

	Итого:		23,38	23,84	67,08	517,8		27,77	27,39	83,01	697,33
	калорийность в % от суточной					23,5					25,8
ОБЕД											
'1.76 кон*	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ОГУРЦАМИ*	50	0,6	5,05	3,2	60,5	50	0,6	5,05	3,2	60,5
'2-9-2***	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,35	3,45	8,2	54	200	1,8	4,6	10,9	73,2
'612060	СМЕТАНА ДЛЯ 1-Х БЛЮД	10	3,6	1,8	1,9	26	10	3,6	1,8	1,9	26
'*Ф Р/М	РЫБКА В ШУБКЕ	75	12,07	9,22	10,95	177,75	100	16,1	12,3	14,6	237,4
'10-9гарни	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	4,95	24,97	138	150	3,15	4,95	24,97	138
'12-6 ябл	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	21,8	88	200	0,2	0,2	21,8	88
'616001	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	11,72	47,6	30	2,28	0,24	14,58	71,4
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,47	0,3	14,5	66	45	2,21	0,45	20,7	99
'12-1ЯБ	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:		24,76	25,93	116,84	747,85		30,74	30,39	132,25	883,5
	калорийность в % от суточной					34,0					32,7
ПОЛДНИК											
'14-9 вода	ОЛАДЬИ	70	5,25	5,04	35,8	177,8	100	7,5	7,2	45,01	244
'614024	ПОВИДЛЮ ДЛЯ 2-Х БЛЮД	10	0,04	0	6,5	25	10	0,04	0	6,5	25
'13-7 СВ**	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,85	2,925	15,5	99,8	200	3,8	3,9	20,7	133
	Итого:		8,14	7,965	57,8	302,6		11,34	11,1	72,21	402
	калорийность в % от суточной					13,8					14,9
	Итого за день:		56,28	57,735	241,72	1568,25		69,85	68,88	287,47	1982,8
			225,12	519,615	966,88	1711,615		279,4	619,92	1149,88	2049,2
	<i>калорийность в % от суточной за день :</i>		13,2	30,4	56,5	100,0		13,6	30,3	56,1	100,0
Четверг 1 неделя											
2-й ЗАВТРАК	(ИЛИ УЖИН)										
316/6.2	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА/СМЕТАНА	100/15	16,3	13,5	19,6	265	130/15	21,19	17,55	25,48	344,5
'13.5сах**	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,25	0,05	12	51,5	200/7	0,25	0,05	12	51,5

[illegible]

2-й ЗАВТРАК	(ИЛИ УЖИН)										
'10.9 гар*	РИС ПРИПУШЕННЫЙ	100	2,4	2,6	23,8	128	130	3,12	3,38	32,94	166,4
'*Ф/ЦБФ	НАГГЕТСЫ "КУРОЧКА"	70	14,6	7,06	6,3	150,03	90	18,8	9,08	8,1	192,9
'*Ф/НАП	КАКАО "ЧЕБУРАШКА"	200	5,2	4,5	21,2	166,8	200	5,2	4,5	21,2	166,8
'616003	БАТОН	30	1,52	0,16	14,58	47,6	30	1,52	0,16	14,58	47,6
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,98	0,2	9,2	44	30	1,47	0,3	13,8	66
	Итого:		24,7	14,52	75,08	536,43		30,11	17,42	90,62	639,7
	калорийность в % от суточной					24,4					23,7
ОБЕД											
67/1.55	САЛАТ "АГЕНЧЫК"	50	0,9	5,6	3,25	67	50	0,9	5,6	3,25	67
'2-25гор*с	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	3,6	20,2	116	200	4,6	3,6	20,2	116
СТР.492 К 10.18	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,6	6,8	19	179	150	3,6	6,8	19	179
'*ф св/з	МИТБОЛЫ "СМАК"	75	6,5	14,9	8,85	175,2	100	8,67	17,93	11,8	233,6
'*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	0,26	19,44	47,6	40	3,04	0,32	19,44	95,2
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,98	0,2	18,4	44	45	2,21	0,45	24,7	99
'12-1ЯБ	ФРУКТЫ	150	0,6	0,6	14,7	67,5	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:		18,9	31,96	116,04	744,5		24,02	35,5	130,19	928
	калорийность в % от суточной					33,8					34,4
ПОЛДНИК											
'фир*с как	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА "ЗЕБРА"	70	11,55	10,15	16,35	212,1	90	14,85	13,05	24,56	272,7
'612060	СМЕТАНА ДЛЯ 2-Х БЛЮД	10	3,15	1,8	18,2	26	10	3,15	1,8	18,2	26
'13.5сах**	ЧАЙ С МОЛОКОМ	135/50/15	1,5	1,4	17,2	84	135/50/15	1,5	1,4	17,2	84
	Итого:		16,2	13,35	51,75	322,1		19,5	16,25	59,96	382,7
	калорийность в % от суточной					14,6					14,2
	Итого за день:		59,8	59,83	242,87	1603,03		73,63	69,17	280,77	1950,4
			239,2	538,5	971,5	1749,15		294,52	622,53	1123,1	2040,1
	калорийность в % от суточной за день :		13,7	30,8	55,5	100,0		14,4	30,5	55,0	100,0

Понедельник 2 неделя											
2-й ЗАВТРАК	(ИЛИ УЖИН)										
'*кукур	КУКУРУЗА САХАРНАЯ /ПОРЦИОННО/	50	1,8	0,3	8,25	85	50	1,8	0,3	8,25	85
'4-14	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	130	7,41	7,93	27,43	211,9	180	10,26	10,98	38,16	293,4
'6140523ЕФ	КОНД.ИЗД. /1 РАЗ.ПИТ/	30	0,24	0	23,49	127,14	50	0,4	0	39,15	152
'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
'616001	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,72	47,6	20	1,52	0,16	9,72	47,6
	Итого:		12,37	9,64	87,21	550,28		15,38	12,69	113,6	656,64
	калорийность в % от суточной					25,0					24,3
ОБЕД											
'1-69***	САЛАТ "БУРЯЧОК"*	50	0,8	6,1	2,6	54	50	0,8	4,1	3,5	54
147/2.9	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	2	3,4	14,6	96	200	2	3,4	14,6	96
'612060	СМЕТАНА ДЛЯ 1-Х БЛЮД	10	3,6	1,8	1,9	26	10	3,6	1,8	1,9	26
387/8.14	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	75/75	19,35	16,5	6,75	210,2	100/75	25,8	18	9	302
'10-9гар**	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	2	3,3	13,4	92	150	3	4,95	20,1	138
'12.11сме*	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,6	0	25,2	100	200	0,6	0	25,2	100
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,21	0,45	20,7	99	45	2,21	0,45	20,7	99
'12-1ЯБ	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:		31,36	32,35	104,75	767,2		38,81	33,5	114,6	905
	калорийность в % от суточной					34,9					33,5
ПОЛДНИК											
'*Ф/ЗАП	ПИЦЦА "ШКОЛЬНАЯ С СЫРОМ"	90	8,28	13,41	30,24	273	90	8,28	13,41	30,24	273
'13.2 сах*	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,04	10	41	185/15	0,2	0,04	10	41
	Итого:		8,48	13,45	40,24	314		8,48	13,45	40,24	314
	калорийность в % от суточной					14,3					11,6
	Итого за день:		52,21	55,44	232,2	1631,48		62,67	59,64	268,44	1875,6
			208,84	498,96	928,8	1636,6		250,68	536,76	1073,76	1861,2
	калорийность в % от суточной за день :		12,8	30,5	56,8	100,0		13,5	32,0	57,7	100,0

Вторник 2 неделя											
2-й ЗАВТРАК	(ИЛИ УЖИН)										
444 №9,7	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ЦБ	75	10,8	11,85	7,9	190,5	100	14,4	15,8	13,6	254
'10-14ПЗ*	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК (ПОРЦИЯ)	40	0	1	0	10	50	0	1,25	0	12,5
'10-1гар** гр	КАША РАССЫПЧАТАЯ	100	5	2,86	24,3	151	120	6	4,44	29,16	181,2
'13-7 СВ**	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,9	20,7	133	200	3,8	3,9	20,7	133
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,98	0,2	9,2	44	20	0,98	0,2	9,2	44
	Итого:		20,58	19,81	62,1	528,5		25,18	25,59	72,66	624,7
	калорийность в % от суточной					24,0					23,1
ОБЕД											
79/1.64	САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ И Б/К КАПУСТЫ С МР	50	1	2,55	5,1	47	50	1	2,55	5,1	47
175/2.24	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1,8	4,6	5,6	72	200	1,8	4,6	5,6	72
'К8-3	КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	75	8,63	12,53	1,13	151,5	100	11,5	16,7	1,5	202
'10-7 гар*	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,42	3,77	26,26	156	200	6,8	5,8	40,4	240
	СОК	200	0,6	0	33	136	200	0,6	0	33	136
'616001	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,72	47,6	20	1,52	0,16	9,72	47,6
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,47	0,3	13,8	66	30	1,47	0,3	13,8	66
'12-1ЯБ	ФРУКТЫ	150	0,6	0,6	14,7	67,5	150	0,6	0,6	14,7	67,5
'611408	ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	0,05	0	0	0	0	0,07	0	0	0	0
	Итого:		20,04	24,51	109,31	743,6		25,29	30,71	123,82	878,1
	калорийность в % от суточной					33,8					32,5
ПОЛДНИК											
591/4.9	ОЛАДЬИ	70	5,25	1,04	37,79	177,8	130	7,5	1,9	70,1	254
'612060	СМЕТАНА ДЛЯ 2-Х БЛЮД	15	0,42	2,7	0,48	39	15	0,42	2,7	0,48	39
'13-10	КЕФИР	200	5,6	3,7	8,2	112	200	5,6	3,7	8,2	112
	Итого:		11,27	7,44	46,47	328,8		13,52	8,3	78,78	405
	калорийность в % от суточной					14,9					15
	Итого за день:		51,89	51,76	217,88	1600,9		63,99	64,6	275,26	1907,8

			207,56	465,84	871,52	1544,92		255,96	581,4	1101,04	1938,4
	<i>калорийность в % от суточной за день :</i>		<i>13,4</i>	<i>30,2</i>	<i>56,4</i>	<i>100,0</i>		<i>13,2</i>	<i>30,0</i>	<i>56,8</i>	<i>100,0</i>
Среда 2 неделя											
2-й ЗАВТРАК	(ИЛИ УЖИН)										
'1.101КОН	ОГУРЕЦ КОНСЕРВ. (ПОРЦИЯ)	40	0,4	0,05	0,8	6,5	50	0,5	0,06	1	8,13
'5-6 кол	ОМЛЕТ С МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ	130	14	15,7	2	250	150	16,15	17,3	2,3	288,46
'612001	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ДЛЯ 2 БЛЮД	10	0,08	7,26	0,14	66,1	10	0,08	7,26	0,14	66,1
'13.5сах**	ЧАЙ С МОЛОКОМ	135/50/15	1,5	1,4	17,2	84	135/50/15	1,5	1,4	17,2	84
'614074 ПЕЧ	КОНД. ИЗД.	20	1,5	2,36	14,88	87,2	30	2,25	3,54	22,32	130,8
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,98	0,2	9,2	44	20	0,98	0,2	9,2	44
	Итого:		18,46	26,97	44,22	537,8		21,46	29,76	52,16	621,49
	калорийность в % от суточной					24,4					23,0
ОБЕД											
86/1.71	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ С МР	50	0,5	2,6	5,2	46	50	0,5	2,6	5,2	46
'2-16-1к/о	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	1	3,4	12,8	70	200	1	3,4	12,8	70
'612060	СМЕТАНА ДЛЯ 1-Х БЛЮД	10	3,6	1,8	1,9	26	10	3,6	1,8	1,9	26
*ф кар	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ ДОЛЬКАМИ	120	2,4	1,44	23,28	215,83	150	3	1,8	29,1	269,8
345/7.10	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	75	9,15	5,85	10,65	132	100	12,2	7,8	14,2	176
'12.11сме*	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	25,2	100	200	0,6	0	25,2	100
'616001	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,72	47,6	30	2,28	0,24	14,58	71,4
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,98	0,2	9,2	44	30	1,47	0,3	14,8	66
'611408	ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	0,05	0	0	0	0	0,07	0	0	0	0
	Итого:		19,75	15,45	97,95	681,43		24,65	17,94	117,78	825,2
	калорийность в % от суточной					31,0					30,6
ПОЛДНИК											
4.2 стр 265	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ АРТЕКОВСКАЯ	120	5,04	6,2	25,64	156	150	6,3	7,7	32	195
'13.5сах**	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,25	0,05	12	51,5	200/7	0,25	0,05	12	51,5

[illegible]

'14-4М**	БЛИНЫ	100	7,2	9,4	33,6	220	100	7,2	9,4	33,6	220
'614024	ПОВИДЛО ДЛЯ 2-Х БЛЮД	10	0,04	0	6,53	25	10	0,04	0	6,53	25
'13.5сах**	ЧАЙ С МОЛОКОМ	135/50/15	1,5	1,4	17,2	84	135/50/15	1,5	1,4	17,2	84
	Итого:		8,74	10,8	57,33	329		8,74	10,8	57,33	329
	калорийность в % от суточной					15,0					12,2
	Итого за день:		56,49	83,02	213,95	1553,03		62,07	88,82	258,36	1805,7
			225,96	747,18	855,8	1828,94		248,28	799,38	1033,44	2081,1
	калорийность в % от суточной за день :		12,4	32,0	56,4	100,8		11,9	32,0	55,6	100,0
Пятница 2 неделя											
2-й ЗАВТРАК	(ИЛИ УЖИН)										
'14-9	БЛИНЫ НА КЕФИРЕ	100	7,5	7,2	39,7	254	150	11,25	10,8	59,6	381
'612060	СМЕТАНА ДЛЯ 2-Х БЛЮД	15	0,42	2,7	0,48	39	15	0,42	2,7	0,48	39
'13-9	МОЛОКО	200	5,91	5,28	9,92	122,38	200	5,91	5,28	9,92	122,38
'12-1ЯБ	ФРУКТЫ	150	0,6	0,6	14,7	67,5	200	0,8	0,8	19,6	90
	Итого:		14,43	15,78	64,8	482,88		18,38	19,58	89,6	632,38
	калорийность в % от суточной					21,9					23,4
ОБЕД											
88/1.73	САЛАТ "ОСЕННИЙ"	50	1	5,65	3,65	66,5	50	1	5,65	3,65	66,5
'2-1-2 р	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,2	6,4	5,4	50	200	1,6	8,5	7,2	66,6
'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 МИН	РЫБА В СЫРЕ ЖАРЕНАЯ	75	16,2	11,7	0,15	171,45	100	21,6	15,6	0,2	228,6
'*Ф/ЦБФ	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,9	0	14,9	93	150	2,85	0	22,35	139,5
'615190	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	25,2	100	200	0,6	0	25,2	100
'616001	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,58	71,4	30	2,28	0,24	14,58	71,4
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,47	0,3	13,8	66	40	1,96	0,4	18,4	88
616008	ДЕСЕРТ ТВОРОЖНЫЙ	140	3,28	3,6	2,8	116	140	3,28	3,6	2,8	116
'611408	ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	0,05	0	0	0	0	0,07	0	0	0	0
	Итого:		30,09	28,97	80,67	749,95		37,33	35,07	94,57	892,2
	калорийность в % от суточной					34,1					33,0

ПОЛДНИК											
'6140523ЕФ.	КОНД.ИЗД.	30	0,24	2,36	3,49	91,2	50	0,4	3,9	5,8	152
'615190	СОК	200	0,6	0	31	136	200	0,6	0	31	136
'12-1ЯБЛ	ФРУКТЫ	150	0,6	0,6	14,7	67,5	200	0,8	0,8	19,6	90
	Итого:		1,44	2,96	49,19	294,7		1,8	4,7	56,4	378
	калорийность в % от суточной					13,4					14
	Итого за день:		45,96	47,71	194,66	1527,53		57,51	59,35	240,57	1902,6
			183,84	429,39	778,64	1391,87		230,04	534,15	962,28	1726,47
	<i>калорийность в % от суточной за день :</i>		13,2	30,8	55,9	100,0		13,3	30,9	55,7	100,0
*примечание:	овощные салаты могут быть заменены с учетом вкусовых предпочтений питающихся .										

Инженер-технолог Веко С.Н. _____