



**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОВ Неделя: 1 День: понедельник

| Прием пищи              | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |   |           |                  |       |          |                         |             |
|                         | Омлет запеченный или паровой  | 240       | 24,19            | 27    | 7,82     | 366,3                   | 891         |
|                         | Печенье детское   | 60        | 4,5              | 6     | 34       | 244,2                   | 1 141,09    |
|                         | Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста | 200       | 0                | 0     | 19       | 80                      | 706,03      |
|                         | Хлеб пшеничный  | 25        | 2,03             | 0,83  | 11,15    | 60,5                    | 897         |
|                         | Батон   | 30        | 1,5              | 1     | 12,5     | 78,2                    | 693         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 555       | 32,22            | 34,83 | 84,47    | 829,2                   |             |
| <b>Обед</b>             |   |           |                  |       |          |                         |             |
|                         | Огурцы соленые  | 60        | 0,48             | 0     | 1,02     | 7,8                     | 1 006       |
|                         | Суп картофельный с бобовыми и мясом                                       | 250       | 7,31             | 7,11  | 21,48    | 191,13                  | 139         |
|                         | Гуляш из мяса свинины   | 100       | 11,17            | 24    | 3,61     | 236,3                   | 437,06      |
|                         | Рис припущенный   | 180       | 4,32             | 7,2   | 28,86    | 242,88                  | 512         |
|                         | Морс ягодный  | 200       | 0,24             | 0     | 27,7     | 114,3                   | 1 242       |
|                         | Хлеб пшеничный.   | 30        | 2,43             | 1     | 12,24    | 72,6                    | 897         |
|                         | Хлеб ржаной.  | 30        | 2,56             | 1,2   | 13,34    | 77,76                   | 1148        |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 850       | 28,51            | 40,51 | 108,25   | 942,77                  |             |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1405      | 60,73            | 75,34 | 192,72   | 1771,97                 |             |

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОВ Неделя: 1 День: вторник

| Прием пищи              | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |   |           |                  |       |          |                         |             |
|                         | Каша ячневая молочная с маслом сливочным      | 250       | 9,55             | 9,17  | 32,75    | 316,89                  | 1111        |
|                         | Чай с лимоном                                 | 200       | 0,09             | 0     | 15,16    | 79,8                    | 686         |
|                         | Оладьи  | 70        | 2,67             | 3,36  | 6,2      | 71,93                   | 1 330,24    |
|                         | Молоко сгущенное                              | 20        | 5,38             | 5,6   | 0        | 72,6                    | 902         |
|                         | Батон   | 40        | 2                | 1     | 14,66    | 104,3                   | 693         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 580       | 19,69            | 19,13 | 68,77    | 645,52                  |             |
| <b>Обед</b>             |   |           |                  |       |          |                         |             |
|                         | Борщ с капустой, картофелем, мясом и сметаной | 250       | 5,88             | 7,5   | 12,63    | 155,25                  | 1 021,15    |
|                         | Гренки из пшеничного хлеба                    | 10        | 1,3              | 0     | 7,81     | 51                      | 943         |
|                         | Котлета Полтавская с соусом томатным          | 110       | 12,44            | 15    | 10,38    | 244,3                   | 147/540     |
|                         | Картофель отварной                            | 200       | 4,35             | 6,67  | 26,7     | 223,3                   | 516         |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                   | 200       | 0,35             | 0     | 24,36    | 101,7                   | 928         |
|                         | Хлеб пшеничный                                | 50        | 4,06             | 1,66  | 22,3     | 121                     | 897         |
|                         | Хлеб ржаной                                   | 25        | 2,13             | 1     | 12,13    | 64,8                    | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 845       | 30,51            | 31,83 | 116,31   | 961,35                  |             |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1425      | 50,2             | 50,96 | 185,08   | 1606,87                 |             |

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОВ Неделя: 1 День: среда

| Прием пищи           | Наименование блюда                      | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры    |
|----------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|
|                      |   |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |                |
| Завтрак              | Гуляш из мяса свинины                   | 100         | 11,17            | 24           | 3,61          | 236,3                   | 437,06         |
|                      | Макаронные изделия отварные с маслом    | 180         | 7,6              | 4,8          | 33,44         | 262,13                  | 516            |
|                      | Печенье детское                         | 60          | 4,5              | 6            | 34            | 244,2                   | 1 141,09       |
|                      | Морс ягодный                            | 200         | 0,24             | 0            | 27,7          | 114,3                   | 1 242          |
|                      | Батон                                   | 15          | 0,75             | 0,5          | 6,25          | 39,1                    | 693            |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                 |             | <b>555</b>       | <b>24,26</b> | <b>35,3</b>   | <b>105</b>              | <b>896,03</b>  |
| Обед                 | Рассольник домашний со сметаной и мясом | 250         | 5,15             | 7,86         | 11,35         | 142,85                  | 1 175          |
|                      | Биточек мясной рубленый                 | 100         | 7,77             | 9,5          | 15,99         | 243,45                  | 827            |
|                      | Соус томатный                           | 50          | 0,35             | 15           | 4,08          | 41,7                    | 540            |
|                      | Каша гречневая рассыпчатая              | 180         | 11,19            | 7,2          | 47,9          | 330,72                  | 998            |
|                      | Напиток из плодов шиповника             | 200         | 0,68             | 0            | 27,62         | 128,6                   | 705            |
|                      | Хлеб пшеничный                          | 50          | 4,06             | 1,66         | 22,3          | 121                     | 897            |
|                      | Хлеб ржаной                             | 25          | 2,13             | 1            | 12,13         | 64,8                    | 1 148          |
|                      | <b>Итого за Обед</b>                    |             | <b>855</b>       | <b>31,33</b> | <b>42,22</b>  | <b>141,37</b>           | <b>1073,12</b> |
| <b>Итого за день</b> |   | <b>1410</b> | <b>55,59</b>     | <b>77,52</b> | <b>246,37</b> | <b>1969,15</b>          |                |

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОВ Неделя: 1 День: четверг

| Прием пищи           | Наименование блюда                       | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры   |
|----------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
|                      |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |               |
| Завтрак              | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 250         | 11,45            | 8,33         | 35,33         | 311,78                  | 235,05        |
|                      | Чай с лимоном                            | 200         | 0,09             | 0            | 15,16         | 79,8                    | 686           |
|                      | Масло сливочное (порциями)               | 15          | 0,12             | 11           | 0,2           | 112,8                   | 1 259,01      |
|                      | Мандарины                                | 130         | 1,04             | 0            | 7,75          | 49,4                    | 975           |
|                      | Батон                                    | 40          | 2                | 1            | 14,66         | 104,3                   | 693           |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                  |             | <b>635</b>       | <b>14,7</b>  | <b>20,33</b>  | <b>73,1</b>             | <b>658,08</b> |
| Обед                 | Суп с вермишелью и мясом                 | 250         | 3,86             | 4,11         | 14,94         | 300,75                  | 1 039         |
|                      | Суфле "Рыбка"                            | 100         | 10,17            | 9,9          | 9,85          | 246,9                   | 96            |
|                      | Пюре картофельное                        | 90          | 1,96             | 3            | 12,02         | 88,2                    | 995           |
|                      | Капуста тушеная                          | 90          | 2,37             | 3            | 11,2          | 83,75                   | 999           |
|                      | Компот из свежих яблок                   | 200         | 0,11             | 0            | 23,88         | 99,1                    | 912           |
|                      | Хлеб пшеничный                           | 50          | 4,06             | 1,66         | 22,3          | 121                     | 897           |
|                      | Хлеб ржаной                              | 40          | 3,4              | 1,6          | 19,4          | 103,6                   | 1 148         |
|                      | <b>Итого за Обед</b>                     |             | <b>820</b>       | <b>25,93</b> | <b>23,27</b>  | <b>113,59</b>           | <b>1043,3</b> |
| <b>Итого за день</b> |  | <b>1455</b> | <b>40,63</b>     | <b>43,6</b>  | <b>186,69</b> | <b>1701,38</b>          |               |

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОВ Неделя: 1 День: пятница

| Прием пищи              | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |   |           |                  |       |          |                         |             |
|                         | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                                | 250       | 9,39             | 11,25 | 31,89    | 332,73                  | 1013        |
|                         | Сыр (порциями)  | 20        | 5,38             | 6     | 0        | 72,6                    | 97          |
|                         | Маффин творожный  | 60        | 8,22             | 7     | 9,54     | 148,9                   | 806,44      |
|                         | Чай с сахаром   | 200       | 0                | 0     | 10,97    | 59,9                    | 828         |
|                         | Батон   | 40        | 2                | 1     | 14,66    | 104,3                   | 693         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 570       | 24,99            | 25,25 | 67,06    | 718,43                  |             |
| <b>Обед</b>             |   |           |                  |       |          |                         |             |
|                         | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной                      | 250       | 3,34             | 10,36 | 9,14     | 201,6                   | 124         |
|                         | Гуляш из курицы   | 100       | 17,98            | 17,77 | 7,78     | 208,33                  | 1024        |
|                         | Макаронные изделия отварные с овощами(морковь, лук) с маслом растительным | 180       | 6,22             | 11    | 35,96    | 301,2                   | 1 011,05    |
|                         | Морс ягодный  | 200       | 0,24             | 0     | 27,7     | 114,3                   | 1 242       |
|                         | Хлеб пшеничный  | 50        | 4,06             | 1,66  | 22,3     | 121                     | 897         |
|                         | Хлеб ржаной   | 25        | 2,13             | 1     | 12,13    | 64,8                    | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 805       | 33,97            | 41,79 | 115,01   | 1011,23                 |             |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1375      | 58,96            | 67,04 | 182,07   | 1729,66                 |             |

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОВ Неделя: 1 День: суббота

| Прием пищи              | Наименование блюда                          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |   |           |                  |       |          |                         |             |
|                         | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным  | 250       | 8,56             | 9,52  | 37,85    | 304,29                  | 883         |
|                         | Сырники                                     | 100       | 7                | 6     | 15,24    | 150,6                   | 1 066,01    |
|                         | Молоко сгущенное                            | 20        | 5,38             | 5,6   | 0        | 72,6                    | 902         |
|                         | Чай с лимоном                               | 200       | 0,09             | 0     | 15,16    | 79,8                    | 686         |
|                         | Батон                                       | 30        | 1,5              | 1     | 12,5     | 78,2                    | 693         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 600       | 22,53            | 22,12 | 80,75    | 685,49                  |             |
| <b>Обед</b>             |   |           |                  |       |          |                         |             |
|                         | Свекла отварная                             | 60        | 0,9              | 0     | 5,28     | 35,2                    | 14 582      |
|                         | Суп Крестьянский с крупой, сметаной и мясом | 250       | 4,84             | 8,92  | 17,28    | 272,86                  | 1 058       |
|                         | Котлета Полтавская с соусом томатным        | 110       | 12,44            | 15    | 10,38    | 244,3                   | 147/540     |
|                         | Каша гречневая вязкая.                      | 180       | 7,84             | 7,2   | 33,54    | 204,96                  | 845,03      |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                 | 200       | 0,35             | 0     | 22,36    | 101,7                   | 928         |
|                         | Хлеб пшеничный                              | 50        | 4,06             | 1,66  | 22,3     | 121                     | 897         |
|                         | Хлеб ржаной                                 | 25        | 2,13             | 1     | 12,13    | 64,8                    | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 875       | 32,56            | 33,78 | 123,27   | 1044,82                 |             |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1475      | 55,09            | 55,9  | 204,02   | 1730,31                 |             |

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОВ Неделя: 2 День: понедельник

| Прием пищи              | Наименование блюда  | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                         |   |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным                                  | 250         | 11,45            | 8,33         | 35,33         | 311,78                  | 235,05      |
|                         | Печенье детское   | 60          | 4,5              | 6            | 34            | 244,2                   | 1 141,09    |
|                         | Чай с лимоном   | 200         | 0,09             | 0            | 15,16         | 79,8                    | 686         |
|                         | Бутерброд с маслом сливочны   | 45          | 5,27             | 6,44         | 13,62         | 130,64                  | 3           |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>555</b>  | <b>21,31</b>     | <b>20,77</b> | <b>98,11</b>  | <b>766,42</b>           |             |
| Обед                    | Суп картофельный с бобовыми и мясом                                       | 250         | 7,31             | 7,11         | 21,48         | 191,13                  | 139         |
|                         | Биточек мясной рубленый   | 100         | 7,77             | 9,5          | 15,99         | 243,45                  | 827         |
|                         | Соус томатный   | 20          | 0,14             | 6            | 1,63          | 16,68                   | 540         |
|                         | Макаронные изделия отварные с маслом                                      | 180         | 7,6              | 4,8          | 33,44         | 262,13                  | 516         |
|                         | Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста | 200         | 0                | 0            | 19            | 80                      | 706,03      |
|                         | Хлеб пшеничный  | 40          | 3,25             | 1,33         | 17,84         | 96,8                    | 897         |
|                         | Хлеб ржаной   | 35          | 2,98             | 1,4          | 16,98         | 90,7                    | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>825</b>  | <b>29,05</b>     | <b>30,14</b> | <b>126,36</b> | <b>980,89</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1380</b> | <b>50,36</b>     | <b>50,91</b> | <b>224,47</b> | <b>1747,31</b>          |             |

(лист 8)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОВ Неделя: 2 День: вторник

| Прием пищи              | Наименование блюда                                   | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                         |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                 | Морковь отварная                                     | 60          | 0,76             | 3            | 2,95          | 9                       | 1 488       |
|                         | Суфле"Рыбка"   | 100         | 10,17            | 9,9          | 9,85          | 246,9                   | 96          |
|                         | Соус томатный  | 20          | 0,14             | 6            | 1,63          | 16,68                   | 540         |
|                         | Пюре картофельное                                    | 180         | 3,91             | 6            | 24,04         | 183,75                  | 995         |
|                         | Напиток из плодов шиповника                          | 200         | 0,68             | 0            | 27,62         | 128,6                   | 705         |
|                         | Батон  | 30          | 1,5              | 1            | 12,5          | 78,2                    | 693         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>590</b>  | <b>17,16</b>     | <b>25,9</b>  | <b>78,59</b>  | <b>663,13</b>           |             |
| Обед                    | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной | 250         | 3,34             | 10,36        | 9,14          | 201,6                   | 124         |
|                         | Гренки из пшеничного хлеба                           | 10          | 1,3              | 0            | 7,81          | 51                      | 943         |
|                         | Гуляш из курицы                                      | 100         | 17,98            | 17,77        | 7,78          | 208,33                  | 1024        |
|                         | Каша гречневая вязкая.                               | 180         | 7,84             | 7,2          | 33,54         | 204,96                  | 845,03      |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                          | 200         | 0,35             | 0            | 24,36         | 101,7                   | 928         |
|                         | Хлеб пшеничный                                       | 50          | 4,06             | 1,66         | 22,3          | 121                     | 897         |
|                         | Хлеб ржаной.   | 30          | 2,56             | 1,2          | 13,34         | 77,76                   | 1148        |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>820</b>  | <b>37,43</b>     | <b>38,19</b> | <b>118,27</b> | <b>966,35</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>1410</b> | <b>54,59</b>     | <b>64,09</b> | <b>196,86</b> | <b>1629,48</b>          |             |

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОВ Неделя: 2 День: среда

| Прием пищи              | Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 250       | 8,99             | 10    | 39,74    | 357,9                   | 883         |
|                         | Сырники                                    | 100       | 7                | 6     | 15,24    | 150,6                   | 1 066,01    |
|                         | Молоко сгущенное                           | 20        | 5,38             | 5,6   | 0        | 72,6                    | 902         |
|                         | Чай с лимоном                              | 200       | 0                | 0     | 15,16    | 79,8                    | 686         |
|                         | Батон                                      | 30        | 1,5              | 1     | 12,5     | 78,2                    | 693         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 600       | 22,87            | 22,6  | 82,64    | 739,1                   |             |
| Обед                    | Суп-лапша на курином бульоне               | 250       | 5,21             | 5,95  | 14,56    | 130,95                  | 1 015       |
|                         | Птица запеченная                           | 100       | 20,98            | 18,16 | 1,22     | 288,81                  | 1 237       |
|                         | Капуста тушеная                            | 180       | 4,74             | 6     | 22,4     | 167,5                   | 999         |
|                         | Чай с сахаром                              | 200       | 0                | 0     | 10,97    | 59,9                    | 828         |
|                         | Печенье детское                            | 60        | 4,5              | 6     | 34       | 244,2                   | 1 141,09    |
|                         | Хлеб пшеничный                             | 50        | 4,06             | 1,66  | 22,3     | 121                     | 897         |
|                         | Хлеб ржаной                                | 25        | 2,13             | 1     | 12,13    | 64,8                    | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 865       | 41,62            | 38,77 | 117,58   | 1077,16                 |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1465      | 64,49            | 61,37 | 200,22   | 1816,26                 |             |

(лист 10)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОВ Неделя: 2 День: четверг

| Прием пищи              | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                 | Макаронные изделия запеченные с сыром         | 250       | 16,71            | 16,25 | 48,26    | 353,63                  | 334         |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                   | 200       | 0,35             | 0     | 22,36    | 101,7                   | 928         |
|                         | Яйцо отварное                                 | 40        | 4,8              | 4     | 0,28     | 62,8                    | 349,01      |
|                         | Батон   | 20        | 1                | 0,5   | 7,33     | 52,15                   | 693         |
|                         | Яблоки свежие                                 | 130       | 0,52             | 1     | 10,74    | 85,3                    | 976         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 640       | 23,38            | 21,75 | 88,97    | 655,58                  |             |
| Обед                    | Борщ с капустой, картофелем, мясом и сметаной | 250       | 5,88             | 7,5   | 12,63    | 155,25                  | 1 021,15    |
|                         | Котлета из мяса кур                           | 100       | 21,7             | 3,5   | 14,63    | 196,33                  | 499         |
|                         | Соус томатный                                 | 50        | 0,35             | 15    | 4,08     | 41,7                    | 540         |
|                         | Рис припущенный с овощами                     | 180       | 5,52             | 8,4   | 30,06    | 254,88                  | 513         |
|                         | Напиток из плодов шиповника                   | 200       | 0,68             | 0     | 27,62    | 128,6                   | 705         |
|                         | Хлеб пшеничный                                | 50        | 4,06             | 1,66  | 22,3     | 121                     | 897         |
| Хлеб ржаной             | 40  | 3,4       | 1,6              | 19,4  | 103,6    | 1 148                   |             |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 870       | 41,59            | 37,66 | 130,72   | 1001,36                 |             |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1510      | 64,97            | 59,41 | 219,69   | 1656,94                 |             |

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОВ Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи              | Наименование блюда                          | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                         |   |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным    | 250         | 9,55             | 9,17         | 32,75         | 316,89                  | 1111        |
|                         | Маффин ванильный                            | 60          | 6,21             | 6            | 33,16         | 259,5                   | 450,05      |
|                         | Сыр (порциями)                              | 15          | 4,04             | 4,5          | 0             | 54,45                   | 97          |
|                         | Чай с лимоном                               | 200         | 0                | 0            | 15,16         | 79,8                    | 686         |
|                         | Батон                                       | 35          | 1,75             | 1,17         | 14,58         | 91,23                   | 693         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>560</b>  | <b>21,55</b>     | <b>20,84</b> | <b>95,65</b>  | <b>801,87</b>           |             |
| Обед                    | Рассольник ленинградский с мясом и сметаной | 250         | 3,86             | 6,86         | 12,12         | 200,05                  | 1 030       |
|                         | Гуляш из мяса свинины                       | 100         | 11,17            | 24           | 3,61          | 236,3                   | 437,06      |
|                         | Пюре картофельное                           | 180         | 3,91             | 6            | 26,44         | 176,3                   | 995         |
|                         | Морс ягодный                                | 200         | 0,24             | 0            | 27,7          | 114,3                   | 1 242       |
|                         | Хлеб пшеничный                              | 50          | 4,06             | 1,66         | 22,3          | 121                     | 897         |
|                         | Хлеб ржаной                                 | 25          | 2,13             | 1            | 12,13         | 64,8                    | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>805</b>  | <b>25,37</b>     | <b>39,52</b> | <b>104,3</b>  | <b>912,75</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1365</b> | <b>46,92</b>     | <b>60,36</b> | <b>199,95</b> | <b>1714,62</b>          |             |

(лист 12)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОВ Неделя: 2

День: суббота

| Прием пищи              | Наименование блюда                                   | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                         |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным           | 250         | 8,99             | 10           | 39,74         | 357,9                   | 883         |
|                         | Чай с лимоном  | 200         | 0                | 0            | 15,16         | 79,8                    | 686         |
|                         | Слойка   | 85          | 2,2              | 10           | 9,3           | 218                     | 1 145       |
|                         | Яйцо отварное  | 40          | 4,8              | 4            | 0,28          | 62,8                    | 349,01      |
|                         | Батон  | 30          | 1,5              | 1            | 12,5          | 78,2                    | 693         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>605</b>  | <b>17,49</b>     | <b>25</b>    | <b>76,98</b>  | <b>796,7</b>            |             |
| Обед                    | Горошек зеленый консервированный                     | 60          | 1,86             | 0            | 3,9           | 24                      | 811         |
|                         | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной | 250         | 3,34             | 10,36        | 9,14          | 201,6                   | 124         |
|                         | Биточек мясной рубленый                              | 100         | 7,77             | 9,5          | 15,99         | 243,45                  | 827         |
|                         | Макаронные изделия отварные с маслом                 | 180         | 7,6              | 4,8          | 33,44         | 262,13                  | 516         |
|                         | Компот из свежих яблок                               | 200         | 0,11             | 0            | 23,88         | 99,1                    | 912         |
|                         | Хлеб пшеничный                                       | 50          | 4,06             | 1,66         | 22,3          | 121                     | 897         |
| Хлеб ржаной             | 25   | 2,13        | 1                | 12,13        | 64,8          | 1 148                   |             |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>865</b>  | <b>26,87</b>     | <b>27,32</b> | <b>120,78</b> | <b>1016,08</b>          |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>1470</b> | <b>44,36</b>     | <b>52,32</b> | <b>197,76</b> | <b>1812,78</b>          |             |

|                            |       |        |        |        |          |  |
|----------------------------|-------|--------|--------|--------|----------|--|
| Итого за период            | 17145 | 646,89 | 718,82 | 2435,9 | 20886,73 |  |
| Среднее значение за период | 1426  | 53,89  | 59,15  | 202,79 | 1738,48  |  |

Составил \_\_\_\_\_  Клочкова М. В.

Утвердил \_\_\_\_\_