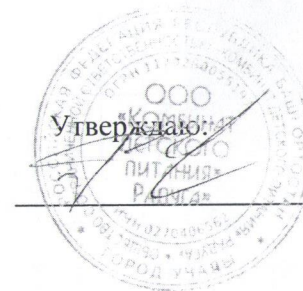


Согласовано:



Утверждаю:



**Примерное 2-х недельное меню  
для обучающихся в 1 смену (завтрак, обед)  
с 5 по 11 классы, в том числе  
для детей категории ММС, ОВЗ, ДИ, СВО  
и платной категории  
на осенний период.**

# Меню приготавливаемых блюд

| Прием<br>пищи | Наименование блюда           | Вес         | Пищевые вещества, г. |           |            | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|---------------|------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|----------------|
|               |                              |             | Б                    | Ж         | У          |                                |                |
|               | <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>       |             |                      |           |            |                                |                |
| ЗАВТРАК       |                              |             |                      |           |            |                                |                |
|               | "Геркулес «молочная вязкая   | 255         | 11,07                | 11,71     | 47,68      | 340,31                         | 257/7          |
|               | Кисломолочный продукт        | 100         | 4,40                 | 3,20      | 4,00       | 62,40                          | 277/1          |
|               | Чай с сахаром                | 200         | 0,11                 | 0,01      | 6,95       | 28,37                          | 282/1          |
|               | Хлеб пшеничный обогащенный   | 50          | 3,00                 | 0,40      | 27,00      | 123,60                         | 1.1/2          |
|               | витаминами                   |             |                      |           |            |                                |                |
|               | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>      | <b>605</b>  | <b>19</b>            | <b>15</b> | <b>86</b>  | <b>555</b>                     |                |
| ОБЕД          |                              |             |                      |           |            |                                |                |
|               | Салат картофельный с         | 100         | 2,60                 | 8,77      | 14,24      | 146,44                         | 37/1           |
|               | солеными огурцами            |             |                      |           |            |                                |                |
|               | Свекольник с сметаной        | 258         | 3,12                 | 7,64      | 18,17      | 153,79                         | 67/1           |
|               | Запеканка картофельная с     | 200         | 23,04                | 11,44     | 35,99      | 339,10                         | 166/1          |
|               | курицей                      |             |                      |           |            |                                |                |
|               | Напиток из плодов шиповника. | 200         | 0,68                 | 0,28      | 17,58      | 75,56                          | 297/1          |
|               | Хлеб пшеничный обогащенный   | 50          | 3,00                 | 0,40      | 27,00      | 123,60                         | 1.1/2          |
|               | витаминами                   |             |                      |           |            |                                |                |
|               | Хлеб ржаной                  | 30          | 1,98                 | 0,36      | 11,97      | 59,04                          | 1.2/2          |
|               | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>         | <b>838</b>  | <b>34</b>            | <b>29</b> | <b>125</b> | <b>898</b>                     |                |
|               | <b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>       | <b>1443</b> | <b>53</b>            | <b>44</b> | <b>211</b> | <b>1452</b>                    |                |

| Прием<br>пищи | Наименование блюда                        | Вес         | Пищевые вещества,г. |           |            | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|---------------|-------------------------------------------|-------------|---------------------|-----------|------------|--------------------------------|----------------|
|               |                                           |             | Б                   | Ж         | У          |                                |                |
|               | <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>                    |             |                     |           |            |                                |                |
| ЗАВТРАК       |                                           |             |                     |           |            |                                |                |
|               | Каша молочная "Дружба"                    | 205         | 7,08                | 10,02     | 37,20      | 267,33                         | 200/1          |
|               | Яблоки свежие                             | 150         | 0,60                | 0,60      | 14,70      | 66,60                          | 11.29/4        |
|               | Кофейный напиток на<br>сгущенном молоке   | 200         | 1,79                | 1,76      | 13,03      | 75,10                          | 287/1          |
|               | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами  | 50          | 3,00                | 0,40      | 27,00      | 123,60                         | 1.1/2          |
|               | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                   | <b>605</b>  | <b>12</b>           | <b>13</b> | <b>92</b>  | <b>533</b>                     |                |
| ОБЕД          |                                           |             |                     |           |            |                                |                |
|               | Салат из белокочанной капусты<br>и свеклы | 100         | 1,86                | 8,14      | 9,59       | 119,00                         | 6/1            |
|               | Суп картофельный с лапшой<br>домашней     | 250         | 3,90                | 4,35      | 21,51      | 140,72                         | 59/1           |
|               | Плов с куриным филе                       | 200         | 18,78               | 8,36      | 44,72      | 329,21                         | 244/1          |
|               | Компот из свежих яблок                    | 200         | 0,16                | 0,16      | 18,77      | 77,16                          | 293/1          |
|               | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами  | 50          | 3,00                | 0,40      | 27,00      | 123,60                         | 1.1/2          |
|               | Хлеб ржаной                               | 50          | 3,30                | 0,60      | 19,95      | 98,40                          | 1.2/2          |
|               | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                      | <b>850</b>  | <b>31</b>           | <b>22</b> | <b>142</b> | <b>888</b>                     |                |
|               | <b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>                    | <b>1455</b> | <b>43</b>           | <b>35</b> | <b>233</b> | <b>1421</b>                    |                |

| Прием<br>пищи | Наименование блюда             | Вес         | Пищевые вещества,г. |           |            | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|---------------|--------------------------------|-------------|---------------------|-----------|------------|--------------------------------|----------------|
|               |                                |             | Б                   | Ж         | У          |                                |                |
|               | <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>         |             |                     |           |            |                                |                |
| ЗАВТРАК       |                                |             |                     |           |            |                                |                |
|               | Картофельное пюре              | 200         | 7,12                | 10,39     | 35,25      | 263,03                         | 141/1          |
|               | Куриное филе тушеное с овощами | 100         | 15,22               | 2,47      | 3,87       | 98,62                          | 302/5          |
|               | Кисель из концентрата          | 200         | 0,11                | 0,07      | 11,52      | 47,16                          | 300/1          |
|               | Хлеб пшеничный обогащенный     | 50          | 3,00                | 0,40      | 27,00      | 123,60                         | 1.1/2          |
|               | витаминами                     |             |                     |           |            |                                |                |
|               | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>        | <b>550</b>  | <b>25</b>           | <b>13</b> | <b>78</b>  | <b>532</b>                     |                |
| ОБЕД          |                                |             |                     |           |            |                                |                |
|               | Салат из свёклы с солёными     | 100         | 1,26                | 10,08     | 6,76       | 122,82                         | 27/1           |
|               | огурцами                       |             |                     |           |            |                                |                |
|               | Суп картофельный с бобовыми    | 265         | 9,04                | 6,21      | 39,01      | 248,10                         | 62/1           |
|               | и гренками                     |             |                     |           |            |                                |                |
|               | Тефтели из говядины с рисом    | 100         | 9,74                | 17,10     | 11,66      | 239,52                         | 105/1          |
|               | Каша гречневая рассыпчатая     | 205         | 12,02               | 8,00      | 54,26      | 337,06                         | 175/1          |
|               | Чай с лимоном и сахаром        | 200         | 0,17                | 0,02      | 10,13      | 41,41                          | 284/1          |
|               | Хлеб пшеничный обогащенный     | 50          | 3,00                | 0,40      | 27,00      | 123,60                         | 1.1/2          |
|               | витаминами                     |             |                     |           |            |                                |                |
|               | Хлеб ржаной                    | 50          | 3,30                | 0,60      | 19,95      | 98,40                          | 1.2/2          |
|               | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>           | <b>970</b>  | <b>39</b>           | <b>42</b> | <b>169</b> | <b>1211</b>                    |                |
|               | <b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>         | <b>1520</b> | <b>64</b>           | <b>56</b> | <b>246</b> | <b>1743</b>                    |                |

| Прием<br>пищи | Наименование блюда            | Вес         | Пищевые вещества, г. |           |            | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|---------------|-------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|----------------|
|               |                               |             | Б                    | Ж         | У          |                                |                |
|               | <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>        |             |                      |           |            |                                |                |
| ЗАВТРАК       |                               |             |                      |           |            |                                |                |
|               | Каша манная молочная жидкая 4 | 207         | 7,81                 | 8,00      | 22,10      | 191,67                         | 194/1          |
|               | Пудинг творожный с киселем    | 100         | 14,32                | 5,83      | 17,92      | 181,36                         | 349/1          |
|               | плодово-ягодным               |             |                      |           |            |                                |                |
|               | Чай с молоком и сахаром       | 200         | 1,81                 | 1,71      | 7,47       | 52,55                          | 282/1          |
|               | Хлеб пшеничный обогащенный    | 50          | 3,00                 | 0,40      | 27,00      | 123,60                         | 1.1/2          |
|               | витаминами                    |             |                      |           |            |                                |                |
|               | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>       | <b>557</b>  | <b>27</b>            | <b>16</b> | <b>74</b>  | <b>549</b>                     |                |
| ОБЕД          |                               |             |                      |           |            |                                |                |
|               | Салат из моркови              | 100         | 1,13                 | 7,08      | 15,90      | 131,86                         | 19/1           |
|               | Суп картофельный с крупой     | 250         | 3,90                 | 5,24      | 22,05      | 150,87                         | 60/1           |
|               | пшениной                      |             |                      |           |            |                                |                |
|               | Макаронные изделия отварные   | 205         | 9,15                 | 5,91      | 52,51      | 299,83                         | 212/5          |
|               | с маслом                      |             |                      |           |            |                                |                |
|               | Котлеты рыбные                | 100         | 7,61                 | 7,83      | 16,00      | 164,84                         | 82/1           |
|               | Компот из смеси сухофруктов.  | 200         | 1,15                 | 0,24      | 7,97       | 38,58                          | 292/1          |
|               | Хлеб пшеничный обогащенный    | 50          | 3,00                 | 0,40      | 27,00      | 123,60                         | 1.1/2          |
|               | витаминами                    |             |                      |           |            |                                |                |
|               | Хлеб ржаной                   | 50          | 3,30                 | 0,60      | 19,95      | 98,40                          | 1.2/2          |
|               | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>          | <b>955</b>  | <b>29</b>            | <b>27</b> | <b>161</b> | <b>1008</b>                    |                |
|               | <b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>        | <b>1512</b> | <b>56</b>            | <b>43</b> | <b>236</b> | <b>1557</b>                    |                |

| Прием<br>пищи | Наименование блюда         | Вес         | Пищевые вещества, г. |           |            | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|---------------|----------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|----------------|
|               |                            |             | Б                    | Ж         | У          |                                |                |
|               | <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>     |             |                      |           |            |                                |                |
| ЗАВТРАК       |                            |             |                      |           |            |                                |                |
|               | Плов с куриным филе        | 200         | 18,78                | 8,36      | 44,72      | 329,21                         | 244/1          |
|               | Салат Витаминный           | 100         | 1,59                 | 6,14      | 11,89      | 109,19                         | 7/1            |
|               | Чай с лимоном и сахаром    | 200         | 0,17                 | 0,02      | 10,13      | 41,41                          | 284/1          |
|               | Хлеб пшеничный обогащенный | 50          | 3,00                 | 0,40      | 27,00      | 123,60                         | 1.1/2          |
|               | витаминами                 |             |                      |           |            |                                |                |
|               | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>    | <b>550</b>  | <b>24</b>            | <b>15</b> | <b>94</b>  | <b>603</b>                     |                |
| ОБЕД          |                            |             |                      |           |            |                                |                |
|               | Винегрет овощной           | 100         | 1,46                 | 3,34      | 8,33       | 69,10                          | 41/1           |
|               | Щи из свеж. капусты с      | 258         | 2,30                 | 7,89      | 10,78      | 123,29                         | 52/1           |
|               | картофелем                 |             |                      |           |            |                                |                |
|               | Картофельное пюре          | 200         | 7,12                 | 10,39     | 35,25      | 263,03                         | 141/1          |
|               | Котлеты рубленные из птицы | 100         | 14,45                | 5,94      | 13,52      | 165,21                         | 132/1          |
|               | Кисель из концентрата      | 200         | 0,11                 | 0,07      | 11,52      | 47,16                          | 300/1          |
|               | Хлеб пшеничный обогащенный | 50          | 3,00                 | 0,40      | 27,00      | 123,60                         | 1.1/2          |
|               | витаминами                 |             |                      |           |            |                                |                |
|               | Хлеб ржаной                | 50          | 3,30                 | 0,60      | 19,95      | 98,40                          | 1.2/2          |
|               | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>       | <b>958</b>  | <b>32</b>            | <b>29</b> | <b>126</b> | <b>890</b>                     |                |
|               | <b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>     | <b>1508</b> | <b>55</b>            | <b>44</b> | <b>220</b> | <b>1493</b>                    |                |

| Прием<br>пищи | Наименование блюда           | Вес         | Пищевые вещества, г. |           |            | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|---------------|------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|----------------|
|               |                              |             | Б                    | Ж         | У          |                                |                |
|               | <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>       |             |                      |           |            |                                |                |
| ЗАВТРАК       |                              |             |                      |           |            |                                |                |
|               | Каша "Геркулес" молочная     | 205         | 8,79                 | 10,11     | 37,05      | 274,34                         | 184/1          |
|               | вязкая                       |             |                      |           |            |                                |                |
|               | Кисломолочный продукт        | 100         | 4,40                 | 3,20      | 4,00       | 62,40                          | 277/1          |
|               | Чай с сахаром                | 200         | 0,11                 | 0,01      | 6,95       | 28,37                          | 282/1          |
|               | Масло сливочное              | 10          | 0,09                 | 8,10      | 0,01       | 73,30                          | 15,11/0        |
|               | Хлеб пшеничный обогащенный   | 50          | 3,00                 | 0,40      | 27,00      | 123,60                         | 1.1/2          |
|               | витаминами                   |             |                      |           |            |                                |                |
|               | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>      | <b>565</b>  | <b>16</b>            | <b>22</b> | <b>75</b>  | <b>562</b>                     |                |
| ОБЕД          |                              |             |                      |           |            |                                |                |
|               | Салат картофельный с         | 100         | 2,60                 | 8,77      | 14,24      | 146,44                         | 37/1           |
|               | солеными огурцами            |             |                      |           |            |                                |                |
|               | Суп крестьянский с крупой    | 260         | 2,42                 | 7,80      | 11,93      | 127,45                         | 64/1           |
|               | Пшено                        |             |                      |           |            |                                |                |
|               | Плов с куриным филе          | 200         | 18,78                | 8,36      | 44,72      | 329,21                         | 244/1          |
|               | Компот из смеси сухофруктов. | 200         | 1,15                 | 0,24      | 7,97       | 38,58                          | 292/1          |
|               | Хлеб пшеничный обогащенный   | 50          | 3,00                 | 0,40      | 27,00      | 123,60                         | 1.1/2          |
|               | витаминами                   |             |                      |           |            |                                |                |
|               | Хлеб ржаной                  | 50          | 3,30                 | 0,60      | 19,95      | 98,40                          | 1.2/2          |
|               | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>         | <b>860</b>  | <b>31</b>            | <b>26</b> | <b>126</b> | <b>864</b>                     |                |
|               | <b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>       | <b>1425</b> | <b>48</b>            | <b>48</b> | <b>201</b> | <b>1426</b>                    |                |

| Прием<br>пищи | Наименование блюда          | Вес         | Пищевые вещества, г. |           |            | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|---------------|-----------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|----------------|
|               |                             |             | Б                    | Ж         | У          |                                |                |
|               | <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b>      |             |                      |           |            |                                |                |
| ЗАВТРАК       |                             |             |                      |           |            |                                |                |
|               | Макаронные изделия отварные | 205         | 9,15                 | 5,91      | 52,51      | 299,83                         | 212/5          |
|               | с маслом                    |             |                      |           |            |                                |                |
|               | Фрикасе                     | 100         | 15,92                | 3,89      | 5,03       | 118,87                         | 599/8          |
|               | Кисель из концентрата       | 200         | 0,11                 | 0,07      | 11,52      | 47,16                          | 300/1          |
|               | Хлеб пшеничный обогащенный  | 50          | 3,00                 | 0,40      | 27,00      | 123,60                         | 1.1/2          |
|               | витаминами                  |             |                      |           |            |                                |                |
|               | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>     | <b>555</b>  | <b>28</b>            | <b>10</b> | <b>96</b>  | <b>589</b>                     |                |
| ОБЕД          |                             |             |                      |           |            |                                |                |
|               | Суп картофельный с бобовыми | 265         | 9,04                 | 6,21      | 39,01      | 248,10                         | 62/1           |
|               | и гренками                  |             |                      |           |            |                                |                |
|               | Салат из моркови            | 100         | 1,13                 | 7,08      | 15,90      | 131,86                         | 19/1           |
|               | Картофель тушеный           | 200         | 6,99                 | 15,10     | 38,26      | 316,85                         | 142/1          |
|               | Котлеты рубленые из птицы   | 100         | 14,45                | 5,94      | 13,52      | 165,21                         | 132/1          |
|               | Напиток яблочный.           | 200         | 0,10                 | 0,10      | 12,35      | 50,70                          | 298/1          |
|               | Хлеб пшеничный обогащенный  | 50          | 3,00                 | 0,40      | 27,00      | 123,60                         | 1.1/2          |
|               | витаминами                  |             |                      |           |            |                                |                |
|               | Хлеб ржаной                 | 50          | 3,30                 | 0,60      | 19,95      | 98,40                          | 1.2/2          |
|               | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>        | <b>965</b>  | <b>38</b>            | <b>35</b> | <b>166</b> | <b>1135</b>                    |                |
|               | <b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>      | <b>1520</b> | <b>66</b>            | <b>46</b> | <b>262</b> | <b>1724</b>                    |                |

| Прием<br>пищи | Наименование    блюда         | Вес         | Пищевые вещества,г. |           |            | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|---------------|-------------------------------|-------------|---------------------|-----------|------------|--------------------------------|----------------|
|               |                               |             | Б                   | Ж         | У          |                                |                |
|               | <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>        |             |                     |           |            |                                |                |
| ЗАВТРАК       |                               |             |                     |           |            |                                |                |
|               | Каша манная молочная жидкая 4 | 207         | 7,81                | 8,00      | 22,10      | 191,67                         | 194/1          |
|               | Пудинг творожный с киселем    | 100         | 14,32               | 5,83      | 17,92      | 181,36                         | 349/1          |
|               | плодово-ягодным               |             |                     |           |            |                                |                |
|               | Чай с молоком и сахаром       | 200         | 1,81                | 1,71      | 7,47       | 52,55                          | 282/1          |
|               | Хлеб пшеничный обогащенный    | 50          | 3,00                | 0,40      | 27,00      | 123,60                         | 1.1/2          |
|               | витаминами                    |             |                     |           |            |                                |                |
|               | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>       | <b>557</b>  | <b>27</b>           | <b>16</b> | <b>74</b>  | <b>549</b>                     |                |
| ОБЕД          |                               |             |                     |           |            |                                |                |
|               | Салат "Пестрый"               | 100         | 1,12                | 5,18      | 11,82      | 98,23                          | 32/1           |
|               | Суп картофельный с лапшой     | 250         | 3,90                | 4,35      | 21,51      | 140,72                         | 59/1           |
|               | домашней                      |             |                     |           |            |                                |                |
|               | Запеканка картофельная с      | 200         | 23,04               | 11,44     | 35,99      | 339,10                         | 166/1          |
|               | курицей                       |             |                     |           |            |                                |                |
|               | Чай с лимоном и сахаром       | 200         | 0,17                | 0,02      | 10,13      | 41,41                          | 284/1          |
|               | Хлеб пшеничный обогащенный    | 50          | 3,00                | 0,40      | 27,00      | 123,60                         | 1.1/2          |
|               | витаминами                    |             |                     |           |            |                                |                |
|               | Хлеб ржаной                   | 50          | 3,30                | 0,60      | 19,95      | 98,40                          | 1.2/2          |
|               | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>          | <b>850</b>  | <b>35</b>           | <b>22</b> | <b>126</b> | <b>841</b>                     |                |
|               | <b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>        | <b>1407</b> | <b>61</b>           | <b>38</b> | <b>201</b> | <b>1391</b>                    |                |

| Прием<br>пищи | Наименование блюда                       | Вес         | Пищевые вещества,г. |           |            | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|---------------|------------------------------------------|-------------|---------------------|-----------|------------|--------------------------------|----------------|
|               |                                          |             | Б                   | Ж         | У          |                                |                |
|               | <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>                   |             |                     |           |            |                                |                |
| ЗАВТРАК       |                                          |             |                     |           |            |                                |                |
|               | Жаркое по-домашнему                      | 200         | 18,75               | 8,29      | 32,48      | 279,45                         | 95/1           |
|               | Икра свекольная                          | 100         | 1,72                | 8,15      | 10,79      | 123,32                         | 47/1           |
|               | Кофейный напиток на<br>сгущенном молоке  | 200         | 1,79                | 1,76      | 13,03      | 75,10                          | 287/1          |
|               | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами | 50          | 3,00                | 0,40      | 27,00      | 123,60                         | 1.1/2          |
|               | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                  | <b>550</b>  | <b>25</b>           | <b>19</b> | <b>83</b>  | <b>601</b>                     |                |
| ОБЕД          |                                          |             |                     |           |            |                                |                |
|               | Салат из моркови Варёной                 | 100         | 1,13                | 5,09      | 15,90      | 113,88                         | 19/1           |
|               | Рассольник домашний                      | 258         | 3,52                | 7,75      | 18,04      | 155,82                         | 56/1           |
|               | Пюре гороховое                           | 185         | 22,55               | 6,30      | 43,30      | 320,10                         | 170/1          |
|               | Котлеты из говядины                      | 100         | 11,39               | 15,58     | 13,80      | 241,07                         | 97/1           |
|               | Кисель из концентрата                    | 200         | 0,11                | 0,07      | 11,52      | 47,16                          | 300/1          |
|               | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами | 50          | 3,00                | 0,40      | 27,00      | 123,60                         | 1.1/2          |
|               | Хлеб ржаной                              | 50          | 3,30                | 0,60      | 19,95      | 98,40                          | 1.2/2          |
|               | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                     | <b>943</b>  | <b>45</b>           | <b>36</b> | <b>150</b> | <b>1100</b>                    |                |
|               | <b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>                   | <b>1493</b> | <b>70</b>           | <b>54</b> | <b>233</b> | <b>1702</b>                    |                |

| Прием<br>пищи | Наименование    блюда              | Вес          | Пищевые вещества,г. |            |             | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|---------------|------------------------------------|--------------|---------------------|------------|-------------|--------------------------------|----------------|
|               |                                    |              | Б                   | Ж          | У           |                                |                |
|               | <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b>             |              |                     |            |             |                                |                |
| ЗАВТРАК       |                                    |              |                     |            |             |                                |                |
|               | Каша гречневая молочная вязкая     | 205          | 9,61                | 8,96       | 38,31       | 272,33                         | 185/1          |
|               | Яблоки свежие                      | 150          | 0,60                | 0,60       | 14,70       | 66,60                          | 11.29/4        |
|               | Чай с сахаром                      | 200          | 0,11                | 0,01       | 6,95        | 28,37                          | 282/1          |
|               | Хлеб пшеничный обогащенный         | 50           | 3,00                | 0,40       | 27,00       | 123,60                         | 1.1/2          |
|               | витаминами                         |              |                     |            |             |                                |                |
|               | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            | <b>605</b>   | <b>13</b>           | <b>10</b>  | <b>87</b>   | <b>491</b>                     |                |
| ОБЕД          |                                    |              |                     |            |             |                                |                |
|               | Икра свекольная                    | 100          | 1,72                | 8,15       | 10,79       | 123,32                         | 47/1           |
|               | Борщ с капустой и картофелем       | 258          | 2,22                | 6,13       | 13,52       | 118,06                         | 55/1           |
|               | Макаронные изделия отварные        | 205          | 9,15                | 5,91       | 52,51       | 299,83                         | 212/5          |
|               | с маслом                           |              |                     |            |             |                                |                |
|               | Котлеты рыбные                     | 100          | 7,61                | 7,83       | 16,00       | 164,84                         | 82/1           |
|               | Компот из апельсинов               | 200          | 0,45                | 0,10       | 18,90       | 78,30                          | 291/1          |
|               | Хлеб пшеничный обогащенный         | 50           | 3,00                | 0,40       | 27,00       | 123,60                         | 1.1/2          |
|               | витаминами                         |              |                     |            |             |                                |                |
|               | Хлеб ржаной                        | 50           | 3,30                | 0,60       | 19,95       | 98,40                          | 1.2/2          |
|               | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               | <b>963</b>   | <b>27</b>           | <b>29</b>  | <b>159</b>  | <b>1006</b>                    |                |
|               | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>               | <b>1568</b>  | <b>41</b>           | <b>39</b>  | <b>246</b>  | <b>1497</b>                    |                |
|               |                                    |              |                     |            |             |                                |                |
|               | <b>ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b> | <b>14851</b> | <b>558</b>          | <b>447</b> | <b>2289</b> | <b>15406</b>                   |                |
|               |                                    |              |                     |            |             |                                |                |
|               | <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>  | <b>1485</b>  | <b>56</b>           | <b>45</b>  | <b>229</b>  | <b>1541</b>                    |                |
|               |                                    |              |                     |            |             |                                |                |