УТВЕРЖДАЮ: ИП Эльперин Антон Яковлевич предприниматель

Эльперин А. Я. «<u>02</u>» сентября Эпьперин Антон Яковлевич СОГЛАСОВАНО: БОУ "ВАШКИНСКАЯ СШ"



Примерное цикличное план-меню для категории интернат 1-4 классы

		Macca	Пище	Пищевые вещества (г)		Энерг.
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	порции (г)	Б	Ж	У	цене. (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	1 день					
	Завтрак			1		
679	Блины со сгущеным молоком	250/30	25,40	9,70	112,09	639,96
C40	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
642	Какао с молоком Итого	200 <b>510</b>	4,96 32,63	0,72 10,66	18,51 145,35	100,14 810,60
	Заетрак 11 часов	510	32,03	10,00	145,55	810,00
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
	Итого	200	0,80	0,80	19,60	94,00
	Обед					
	Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	5,50
139	Суп картофельный с макаронными изделиями на куринном б	250	4,75	4,49	21,76	146,89
481 469	Фрикадельки мясные в соусе Макаронные изделия отварные	90/20 200	13,69 7,53	19,04 5,96	14,24 47,96	282,90 275,77
585	Макаронные изделия отварные Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,87	114,56
303	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,10	14,76	70,50
	Итого	840	28,75	29,94	127,54	896,12
	Полдник	0.10	,	,	· .	,
	Булочка "Весенняя"	100	7,60	4,35	73,37	358,83
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Итого	300	8,20	4,75	105,97	498,83
007	Ужин	75,50	00.00	40.00	0.70	047.7
387 472	Печень по-строгоновски Пюре картофельное на молоке цельном	75/50 150	20,60 3,76	13,89 1,21	9,76 26,13	247,71 130,94
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	1,21	14,97	59,85
023	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0.36	11,88	59,40
	Итого	520	26,54	15,46	62,74	497,90
	2 Ужин	520		·	<u>-</u>	
	Йогурт фруктово-ягодный	200	8,00	3,00	28,60	180,00
	Итого	200	8,00	3,00	28,60	180,00
	Всего		104,93	64,60	489,81	2 977,45
	2 день					
	Завтрак	050/5	201	7.00	40.05	070 70
т.4ст.149 1024	Каша пшенная на молоке с маслом	250/5 200	8,84	7,90 1,25	40,85	270,73
1024	Кофейный напиток на молоке цельном Хлеб пшеничный	50	1,45 3,80	0,40	22,36 24,60	133,76 117,50
	Итого		14,09	9,55	87,81	521,99
	Завтрак 11 часов	303	,	0,00	0.,0.	02.,00
	Jabilipak I i Yacub					
	Мандарины — — — — — — — — — — — — — — — — — — —	200	1,60	0,40	15,00	76,00
	<u> </u>	200	1,60 1,60	0,40 0,40	15,00 15,00	
	Мандарины	200	1,60	0,40	15,00	76,00
	Мандарины  Итого  Обед  Помидоры свежие парниковые	<b>200</b> 50	1,60 0,55	0,40	15,00	76,00 12,00
109	Мандарины  Итого  Обед  Помидоры свежие парниковые  Борщ с капустой и картофелем на куринном бульоне со смет	50 250/10	0,55 4,04	0,40 0,10 8,28	15,00 1,90 13,39	76,00 12,00 145,24
401	Мандарины  Итого  Обед  Помидоры свежие парниковые  Борщ с капустой и картофелем на куринном бульоне со смет Гуляш мясной	50 250/10 75/50	0,55 4,04 16,43	0,40 0,10 8,28 40,11	15,00 1,90 13,39 3,60	76,00 12,00 145,24 441,62
401 465	Мандарины  Итого  Обед  Помидоры свежие парниковые  Борщ с капустой и картофелем на куринном бульоне со смет Гуляш мясной Рис отварной	50 250/10 75/50 200	1,60 0,55 4,04 16,43 5,07	0,40 0,10 8,28 40,11 7,24	15,00 1,90 13,39 3,60 52,97	76,00 12,00 145,24 441,62 297,35
401	Мандарины  Итого  Обед  Помидоры свежие парниковые  Борщ с капустой и картофелем на куринном бульоне со смет Гуляш мясной Рис отварной Компот из сухофруктов	50 250/10 75/50 200 200	1,60 0,55 4,04 16,43 5,07 0,60	0,40 0,10 8,28 40,11 7,24 0,08	15,00 1,90 13,39 3,60 52,97 31,56	76,00 12,00 145,24 441,62 297,35 130,80
401 465	Мандарины  Итого  Обед  Помидоры свежие парниковые  Борщ с капустой и картофелем на куринном бульоне со смет Гуляш мясной Рис отварной	50 250/10 75/50 200	1,60 0,55 4,04 16,43 5,07	0,40 0,10 8,28 40,11 7,24	15,00 1,90 13,39 3,60 52,97	76,00 12,00 145,24 441,62 297,35 130,80 70,50
401 465	Мандарины  Итого  Обед  Помидоры свежие парниковые  Борщ с капустой и картофелем на куринном бульоне со смет Гуляш мясной Рис отварной  Компот из сухофруктов  Хлеб пшеничный	50 250/10 75/50 200 200 30	1,60 0,55 4,04 16,43 5,07 0,60 2,28	0,40 0,10 8,28 40,11 7,24 0,08 0,24	15,00 1,90 13,39 3,60 52,97 31,56 14,76	76,00 76,00 12,00 145,24 441,62 297,35 130,80 70,50 1 097,50
401 465	Мандарины  Итого  Обед  Помидоры свежие парниковые  Борщ с капустой и картофелем на куринном бульоне со смет Гуляш мясной Рис отварной Компот из сухофруктов  Хлеб пшеничный	200 50 250/10 75/50 200 200 30 865	1,60 0,55 4,04 16,43 5,07 0,60 2,28 28,97	0,40 0,10 8,28 40,11 7,24 0,08 0,24 56,06	15,00 1,90 13,39 3,60 52,97 31,56 14,76 118,18	76,00 12,00 145,24 441,62 297,35 130,80 70,50 1 097,50
401 465 588	Мандарины  Итого  Обед  Помидоры свежие парниковые Борщ с капустой и картофелем на куринном бульоне со смет Гуляш мясной Рис отварной Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный  Итого  Полдник  Пирожок выпечной с капустой Сок натуральный	200  50 250/10 75/50 200 200 30 865	1,60 0,55 4,04 16,43 5,07 0,60 2,28 28,97 6,95 0,60	0,40 0,10 8,28 40,11 7,24 0,08 0,24 56,06 6,65 0,40	15,00 1,90 13,39 3,60 52,97 31,56 14,76 118,18 38,55 32,60	76,00 12,00 145,24 441,62 297,35 130,80 70,50 1 097,50 242,17 140,00
401 465 588	Мандарины  Итого  Обед  Помидоры свежие парниковые Борщ с капустой и картофелем на куринном бульоне со смет Гуляш мясной Рис отварной Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный  Итого  Полдник  Пирожок выпечной с капустой Сок натуральный	200 50 250/10 75/50 200 200 30 865	1,60 0,55 4,04 16,43 5,07 0,60 2,28 28,97	0,40 0,10 8,28 40,11 7,24 0,08 0,24 56,06	15,00 1,90 13,39 3,60 52,97 31,56 14,76 118,18	76,00 12,00 145,24 441,62 297,35 130,80 70,50
401 465 588 687	Мандарины  Итого  Обед  Помидоры свежие парниковые  Борщ с капустой и картофелем на куринном бульоне со смет Гуляш мясной Рис отварной Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный  Итого  Полдник  Пирожок выпечной с капустой Сок натуральный  Итого  Ужин	200  50 250/10 75/50 200 200 30 865	1,60 0,55 4,04 16,43 5,07 0,60 2,28 28,97 6,95 0,60 7,55	0,40  0,10  8,28  40,11  7,24  0,08  0,24  56,06  6,65  0,40  7,05	15,00 1,90 13,39 3,60 52,97 31,56 14,76 118,18 38,55 32,60 71,15	76,00 12,00 145,24 441,62 297,35 130,80 70,50 1 097,50 242,17 140,00 382,17
401 465 588	Мандарины  Итого  Обед  Помидоры свежие парниковые  Борщ с капустой и картофелем на куринном бульоне со смет Гуляш мясной Рис отварной Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный  Итого  Полдник  Пирожок выпечной с капустой Сок натуральный  Итого  Ужин  Жаркое по-домашнему	200  50 250/10 75/50 200 200 30 865  100 200 300 300	1,60 0,55 4,04 16,43 5,07 0,60 2,28 28,97 6,95 0,60 7,55	0,40 0,10 8,28 40,11 7,24 0,08 0,24 56,06 6,65 0,40 7,05	15,00 1,90 13,39 3,60 52,97 31,56 14,76 118,18 38,55 32,60 71,15	76,00 12,00 145,24 441,62 297,38 130,80 70,50 1 097,50 242,17 140,00 382,17
401 465 588 687	Мандарины  Итого  Обед  Помидоры свежие парниковые  Борщ с капустой и картофелем на куринном бульоне со смет Гуляш мясной Рис отварной Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный  Итого  Полдник  Пирожок выпечной с капустой Сок натуральный  Итого  Ужин  Жаркое по-домашнему Огурцы свежие	200  50 250/10 75/50 200 200 30 865  100 200 300 300	1,60 0,55 4,04 16,43 5,07 0,60 2,28 28,97 6,95 0,60 7,55	0,40  0,10 8,28 40,11 7,24 0,08 0,24 56,06  6,65 0,40 7,05  23,58 0,05	15,00 1,90 13,39 3,60 52,97 31,56 14,76 118,18 38,55 32,60 71,15 37,69 0,95	76,00 12,00 145,24 441,62 297,35 130,80 70,50 1 097,50 242,17 140,00 382,17 442,32 5,50
401 465 588 687	Мандарины  Итого  Обед  Помидоры свежие парниковые  Борщ с капустой и картофелем на куринном бульоне со смет Гуляш мясной Рис отварной Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный  Итого  Полдник  Пирожок выпечной с капустой Сок натуральный  Итого  Ужин  Жаркое по-домашнему	200  50 250/10 75/50 200 200 30 865  100 200 300 300 50 200/15/7	1,60 0,55 4,04 16,43 5,07 0,60 2,28 28,97 6,95 0,60 7,55	0,40 0,10 8,28 40,11 7,24 0,08 0,24 56,06 6,65 0,40 7,05	15,00 1,90 13,39 3,60 52,97 31,56 14,76 118,18 38,55 32,60 71,15 37,69 0,95 15,18	76,00 12,00 145,24 441,62 297,35 130,80 70,50 1 097,50 242,17 140,00 382,17 442,32 5,50 62,23
401 465 588 687	Мандарины  Итого  Обед  Помидоры свежие парниковые  Борщ с капустой и картофелем на куринном бульоне со смет Гуляш мясной Рис отварной Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный  Итого  Полдник  Пирожок выпечной с капустой Сок натуральный  Итого  Ужин  Жаркое по-домашнему Огурцы свежие Чай заварка с сахаром и лимоном	200  50 250/10 75/50 200 200 30 865  100 200 300 300	1,60 0,55 4,04 16,43 5,07 0,60 2,28 28,97 6,95 0,60 7,55 19,64 0,35 0,26	0,40  0,10 8,28 40,11 7,24 0,08 0,24 56,06  6,65 0,40 7,05  23,58 0,05 0,01	15,00 1,90 13,39 3,60 52,97 31,56 14,76 118,18 38,55 32,60 71,15 37,69 0,95	76,00 12,00 145,24 441,62 297,35 130,80 70,50 1 097,50 242,17 140,00 382,17 442,32 5,50 62,23 59,40
401 465 588 687	Мандарины  Итого  Обед  Помидоры свежие парниковые  Борщ с капустой и картофелем на куринном бульоне со смет Гуляш мясной Рис отварной Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный  Итого  Полдник  Пирожок выпечной с капустой Сок натуральный  Итого  Ужин  Жаркое по-домашнему Огурцы свежие Чай заварка с сахаром и лимоном Хлеб ржано-пшеничный	200  50 250/10 75/50 200 200 30 865  100 200 300  300 50 200/15/7 30	1,60 0,55 4,04 16,43 5,07 0,60 2,28 28,97 6,95 0,60 7,55 19,64 0,35 0,26 1,98	0,40  0,10  8,28  40,11  7,24  0,08  0,24  56,06  6,65  0,40  7,05  23,58  0,05  0,01  0,36	15,00  1,90 13,39 3,60 52,97 31,56 14,76 118,18  38,55 32,60 71,15  37,69 0,95 15,18 11,88	76,00 12,00 145,24 441,62 297,35 130,80 70,50 1 097,50 242,17 140,00
401 465 588 687	Мандарины  Итого  Обед  Помидоры свежие парниковые Борщ с капустой и картофелем на куринном бульоне со смет Гуляш мясной Рис отварной Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный  Итого  Полдник  Пирожок выпечной с капустой Сок натуральный  Жаркое по-домашнему Огурцы свежие Чай заварка с сахаром и лимоном Хлеб ржано-пшеничный  Итого  2 Ужин  Кефир	200  50 250/10 75/50 200 200 30 865  100 200 300  300  50 200/15/7 30 602	1,60  0,55  4,04  16,43  5,07  0,60  2,28  28,97  6,95  0,60  7,55  19,64  0,35  0,26  1,98  22,24	0,40  0,10  8,28  40,11  7,24  0,08  0,24  56,06  6,65  0,40  7,05  23,58  0,05  0,01  0,36  24,00  1,93	15,00  1,90 13,39 3,60 52,97 31,56 14,76 118,18  38,55 32,60 71,15  37,69 0,95 15,18 11,88 65,70	76,00 12,00 145,24 441,62 297,35 130,80 70,50 1 097,50 242,17 140,00 382,17 442,32 5,50 62,23 59,40 569,45
401 465 588 687	Мандарины  Итого  Обед  Помидоры свежие парниковые Борщ с капустой и картофелем на куринном бульоне со смет Гуляш мясной Рис отварной Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный  Итого  Полдник  Пирожок выпечной с капустой Сок натуральный  Жаркое по-домашнему Огурцы свежие Чай заварка с сахаром и лимоном Хлеб ржано-пшеничный  Итого  2 Ужин  Кефир	200  50 250/10 75/50 200 200 30 865  100 200 300  300 50 200/15/7 30 602	1,60  0,55  4,04  16,43  5,07  0,60  2,28  28,97  6,95  0,60  7,55  19,64  0,35  0,26  1,98  22,24  5,79  5,79	0,40  0,10  8,28  40,11  7,24  0,08  0,24  56,06  6,65  0,40  7,05  23,58  0,05  0,01  0,36  24,00  1,93  1,93	15,00  1,90  13,39  3,60  52,97  31,56  14,76  118,18  38,55  32,60  71,15  37,69  0,95  15,18  11,88  65,70  7,72  7,72	76,00 12,00 145,24 441,62 297,35 130,80 70,50 1 097,50 242,17 140,00 382,17 442,32 5,50 62,23 59,40 569,45 77,20
401 465 588 687	Мандарины  Итого  Обед  Помидоры свежие парниковые Борщ с капустой и картофелем на куринном бульоне со смет Гуляш мясной Рис отварной Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный  Итого  Полдник  Пирожок выпечной с капустой Сок натуральный  Итого  Ужин  Жаркое по-домашнему Огурцы свежие Чай заварка с сахаром и лимоном Хлеб ржано-пшеничный  Итого  2 Ужин  Кефир  Итого Всего	200  50 250/10 75/50 200 200 30 865  100 200 300  300  50 200/15/7 30 602	1,60  0,55  4,04  16,43  5,07  0,60  2,28  28,97  6,95  0,60  7,55  19,64  0,35  0,26  1,98  22,24	0,40  0,10  8,28  40,11  7,24  0,08  0,24  56,06  6,65  0,40  7,05  23,58  0,05  0,01  0,36  24,00  1,93	15,00  1,90 13,39 3,60 52,97 31,56 14,76 118,18  38,55 32,60 71,15  37,69 0,95 15,18 11,88 65,70	76,00 12,00 145,24 441,62 297,38 130,80 70,50 1 097,50 242,17 140,00 382,17 442,32 5,50 62,23 59,40 569,48
401 465 588 687	Мандарины  Итого  Обед  Помидоры свежие парниковые Борщ с капустой и картофелем на куринном бульоне со смет Гуляш мясной Рис отварной Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный  Итого  Полдник  Пирожок выпечной с капустой Сок натуральный  Итого  Ужин  Жаркое по-домашнему Огурцы свежие Чай заварка с сахаром и лимоном Хлеб ржано-пшеничный  Итого  2 Ужин  Кефир  Итого Всего	200  50 250/10 75/50 200 200 30 865  100 200 300  300  50 200/15/7 30 602	1,60  0,55  4,04  16,43  5,07  0,60  2,28  28,97  6,95  0,60  7,55  19,64  0,35  0,26  1,98  22,24  5,79  5,79	0,40  0,10  8,28  40,11  7,24  0,08  0,24  56,06  6,65  0,40  7,05  23,58  0,05  0,01  0,36  24,00  1,93  1,93	15,00  1,90  13,39  3,60  52,97  31,56  14,76  118,18  38,55  32,60  71,15  37,69  0,95  15,18  11,88  65,70  7,72  7,72	76,00 12,00 145,24 441,62 297,35 130,80 70,50 1 097,50 242,17 140,00 382,17 442,32 5,50 62,23 59,40 569,45 77,20
401 465 588 687 394 629	Мандарины  Итого  Обед  Помидоры свежие парниковые Борщ с капустой и картофелем на куринном бульоне со смет Гуляш мясной Рис отварной Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный  Итого  Полдник  Пирожок выпечной с капустой Сок натуральный  Итого  Ужин  Жаркое по-домашнему Огурцы свежие Чай заварка с сахаром и лимоном Хлеб ржано-пшеничный  Итого 2 Ужин  Кефир  Итого Всего  З день Завтрак	200  50 250/10 75/50 200 200 30 865  100 200 300  50 200/15/7 30 602  200	1,60  0,55 4,04 16,43 5,07 0,60 2,28 28,97  6,95 0,60 7,55  19,64 0,35 0,26 1,98 22,24  5,79 5,79 80,23	0,40  0,10  8,28  40,11  7,24  0,08  0,24  56,06  6,65  0,40  7,05  23,58  0,05  0,01  0,36  24,00  1,93  1,93  98,99	15,00  1,90  13,39  3,60  52,97  31,56  14,76  118,18  38,55  32,60  71,15  37,69  0,95  15,18  11,88  65,70  7,72  7,72  365,56	76,00 12,00 145,24 441,62 297,35 130,80 70,50 1 097,50 242,17 140,00 382,17 442,32 5,50 62,23 59,40 569,45 77,20 2 724,30
401 465 588 687 394 629	Мандарины  Итого  Обед  Помидоры свежие парниковые Борщ с капустой и картофелем на куринном бульоне со смет Гуляш мясной Рис отварной Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный  Итого  Полдник  Пирожок выпечной с капустой Сок натуральный  Итого  Ужин  Жаркое по-домашнему Огурцы свежие Чай заварка с сахаром и лимоном Хлеб ржано-пшеничный  Итого  2 Ужин  Кефир  Итого Всего  З день  Завтрак  Каша гречневая на молоке с маслом	200  50 250/10 75/50 200 200 30 865  100 200 300 50 200/15/7 30 602  200 200 200	1,60  0,55 4,04 16,43 5,07 0,60 2,28 28,97  6,95 0,60 7,55  19,64 0,35 0,26 1,98 22,24  5,79 5,79 80,23	0,40  0,10  8,28  40,11  7,24  0,08  0,24  56,06  6,65  0,40  7,05  23,58  0,05  0,01  0,36  24,00  1,93  1,93	15,00  1,90  13,39  3,60  52,97  31,56  14,76  118,18  38,55  32,60  71,15  37,69  0,95  15,18  11,88  65,70  7,72  7,72  365,56	76,00  12,00  145,24  441,62  297,35  130,80  70,50  242,17  140,00  382,17  442,32  5,50  62,23  59,40  569,45  77,20  2 724,30
401 465 588 687 394 629	Мандарины  Итого  Обед  Помидоры свежие парниковые Борщ с капустой и картофелем на куринном бульоне со смет Гуляш мясной Рис отварной Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный  Итого  Полдник  Пирожок выпечной с капустой Сок натуральный  Итого  Ужин  Жаркое по-домашнему Огурцы свежие Чай заварка с сахаром и лимоном Хлеб ржано-пшеничный  Итого 2 Ужин  Кефир  Итого Всего  З день Завтрак	200  50 250/10 75/50 200 200 30 865  100 200 300  50 200/15/7 30 602  200	1,60  0,55 4,04 16,43 5,07 0,60 2,28 28,97  6,95 0,60 7,55  19,64 0,35 0,26 1,98 22,24  5,79 5,79 80,23	0,40  0,10  8,28  40,11  7,24  0,08  0,24  56,06  6,65  0,40  7,05  23,58  0,05  0,01  0,36  24,00  1,93  1,93  98,99	15,00  1,90  13,39  3,60  52,97  31,56  14,76  118,18  38,55  32,60  71,15  37,69  0,95  15,18  11,88  65,70  7,72  7,72  365,56	76,00 12,00 145,24 441,62 297,35 130,80 70,50 1 097,50 242,17 140,00 382,17 442,32 5,50 62,23 59,40 569,45 77,20 2 724,30

Nº	Помом пини на	Macca	Пище	вые вещества	г (г)	Энерг.
рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	порции (г)	Б	Ж	У	цене. (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак 11 часов	-	-	-	-	
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
	Итого	200	0,80	0,80	19,60	94,00
	Обед	50	0,40	0,05	1,25	7,00
129	Огурцы свежие Рассольник ленинградский с крупой рисовой с грудкой курино	250/10	2,55	6,90	18,57	147,47
732	Котлета рубленная из цыпленка с соусом	100	21,16	23,92	15,92	364,01
472	Пюре картофельное на молоке цельном	200	5,01	1,62	34,83	174,58
590	Кисель из плодов или ягод свежих из клюквы	200	0,11	0,04	27,74	113,5
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого	840	31,51	32,77	113,07	877,13
	Полдник	-				
685	Витушка	100	8,89	9,97	62,86	376,29
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Итого	300	9,49	10,37	95,46	516,29
	Ужин	75/75	20,20	21,62	5,39	297,83
470	Гуляш из птицы (грудки цыпленка) Картофель отварной	150	3,23	4,44	26,08	157,59
629	Картофель отварной Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	7,44	14,97	59,85
<i>323</i>	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого	545	25,61	26,42	58,33	574,68
	2 Ужин	C IC	- 7 -	- 7	,	- ,
	Йогурт фруктово-ягодный	200	8,00	3,00	28,60	180,00
	Итого	200	8,00	3,00	28,60	180,00
	Всего		85,56	80,96	373,56	2 584,98
	4 день					
	Завтрак					
т.4ст.149	Каша рисовая на молоке с маслом	250/5	6,90	6,74	48,59	283,37
642	Какао с молоком	200	4,96	0,72	18,51	100,14
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого	505	15,66	7,86	91,70	501,0
	Завтрак 11 часов	200	0.00	0.00	10.00	04.00
	Яблоки свежие Итого	200	0,80 0,80	0,80	19,60 19,60	94,00
	Обед	200	0,60	0,60	19,00	94,00
138	Суп картофельный с бобовыми	250	5,93	5,56	19,81	153,33
732	Котлета рубленная из цыпленка	100	21,16	23,92	15,92	364,0
463	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,58	2,77	47,96	258,72
	Помидоры свежие парниковые	50	0,55	0,10	1,90	12,00
585	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,87	114,50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого	820	41,02	32,99	129,30	981,83
	Полдник	-				
	Коржик	100	7,09	11,96	71,13	420,28
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Итого	300	7,69	12,36	103,73	560,28
210	Ужин	250	47.40	17 10	0F FF	205.7
319 629	Рыба по-русски (рыба,картофель,сыр,соус) Чай заварка с сахаром	250 200/15	17,12 0,20	17,19	25,55 14,97	325,7° 59,85
029	чаи заварка с сахаром Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	99,00
	итого ржано-пшеничный // Итого	515	20,62	17,79	60,32	484,56
	2 Ужин	313	20,02	17,73	00,02	704,30
	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	158,00
	Итого	200	5,40	5,00	21,60	158,00
	Всего		91,20	76,80	426,26	2 779,68
	5 день		,	<u> </u>	,	, -
	Завтрак					
т.4ст.149	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке с маслом	250/5	7,96	8,76	31,61	237,8
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого	500	10,44	9,00	61,34	368,16
	Завтрак 11 часов					
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
	Итого	200	0,80	0,80	19,60	94,00
	<b>Обед</b> Помидоры свежие грунтовые	50	0,55	0,10	1,90	12,00
120	Помидоры свежие грунтовые Щи из свежей капусты с картофелем на куринном бульоне со	250/10	3,97	8,32	9,62	130,3
324	Котлета рыбная из пикши	100	13,20	8,53	15,82	192,80
	perental richitati	.00	.5,20	5,00	10,02	.52,0

Nº	Помом видим можетов 5	Macca	Пище	вые веществ	а (г)	Энерг.
рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	порции (г)	Б	Ж	У	цене. (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
472	Пюре картофельное на молоке цельном	200	5,01	1,62	34,83	174,58
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого	840	25,62	19,20	109,53	720,19
	Полдник	100		4 = 4	0.4.45	100.00
	Булочка Московская	100	14,94	4,71	84,45	439,39
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Ужин Итого	300	15,54	5,11	117,05	579,39
416	Котлета мясная	100	15,96	19,44	15,92	302,32
469	Макаронные изделия отварные	200	7,53	5,96	47,96	275,77
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20		14,97	59,85
020	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого	545	25,97	25,63	93,61	708,44
	2 Ужин	0.0	ŕ	,	,	•
	Кефир	200	5,79	1,93	7,72	77,20
	Итого	200	5,79	1,93	7,72	77,20
	Всего		84,16	61,68	408,85	2 547,38
	6 день					
	Завтрак					
т.4ст.149	Каша Дружба на молоке с маслом	250/5	8,15	7,38	49,00	295,85
642	Какао с молоком	200	4,96	0,72	18,51	100,14
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого	505	16,91	8,50	92,11	513,49
	Завтрак 11 часов					
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
	Итого	200	0,80	0,80	19,60	94,00
	Обед			1		
	Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00
138	Суп картофельный с бобовыми на куринном бульоне	250	7,60	6,97	19,98	173,44
449	Плов из птицы (цыпленка)	300	31,26	37,80	55,54	688,48
	Напиток из ягод вишни	200 30	0,20	0,05	26,60	108,76
	Хлеб пшеничный Итого		2,28 41,74	0,24 45,11	14,76 118,13	70,50 1 048,18
	Полдник	830	41,74	45,11	116,13	1 040,10
695	Ватрушка с творогом	100	14,15	5,59	43,29	281,23
033	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Итого	300	14,75	5,99	75,89	421,23
	Ужин	200	,	2,00	10,00	,
394	Жаркое по-домашнему	300	19,64	23,58	37,69	442,32
	Помидоры свежие парниковые	50	0,55	0,10	1,90	12,00
642	Какао с молоком	200	4,96	0,72	18,51	100,14
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого	580	27,13	24,76	69,98	613,86
	2 Ужин				·	
	Кефир	200	5,79	1,93	7,72	77,20
	Итого	200	5,79	1,93	7,72	77,20
	Всего		107,11	87,09	383,43	2 767,96
	7 день					
	Завтрак					
т.4ст.149	Каша пшенная на молоке с маслом	250/5	8,84	7,90	40,85	270,73
1024	Кофейный напиток на молоке цельном	200	1,45	1,25	22,36	133,76
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого	505	14,09	9,55	87,81	521,99
	Завтрак 11 часов	200	4.00	0.40	15.00	70.00
	Мандарины	200	1,60	0,40	15,00	76,00 76,00
	Итого Обед	200	1,60	0,40	15,00	76,00
	Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	6,50
136	Суп рыбный с крупой перловой с минтаем	250/12,5	5,22	3,09	21,21	134,00
732	Котлета рубленная из цыпленка	100	21,16	23,92	15,92	364,01
463	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,76	3,08	53,29	287,47
588	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,08	31,56	130,80
300	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,08	15,84	79,20
	Итого	852,5	41,78	30,70	138,67	1 001,98
	Полдник	004,0	. 1,,75	55,70	, . ,	. 551,50
687	Пирог открытый с яйцом	100	8,25	15,39	46,24	356,11
588	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,08	31,56	130,80
	, , , , ,		-,	.,	7	- , - •

Nº	_	Macca	Пищевые вещества (г)			Энерг.
рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	порции (г)	Б	Ж	У	цене. (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	Итого	300	8,85	15,47	77,80	486,91
	Ужин					
401	Гуляш из говядины	50/75	15,75	17,78	5,39	244,82
465	Рис отварной	150	3,80	5,43	39,73	223,01
588	Компот из кураги и изюма (смеси) Хлеб ржано-пшеничный	200 40	0,75	0,08	31,64 15,84	131,10
	ржано-пшеничный Итого Итого		2,64 22,94	0,48 23,76	92,60	79,20 678,13
	2 Ужин	313	22,54	23,70	32,00	070,13
	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	158,00
	Итого	200	5,40	5,00	21,60	158,00
	Всего		94,65	84,88	433,49	2 923,00
	8 день	-	<u>-</u>			
	Завтрак					
т.4ст.149	Каша гречневая на молоке с маслом	250/5	7,67	7,36	28,77	212,53
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб пшеничный Итого	30	2,28 10,15	0,24 7,60	14,76 58,50	70,50 342,88
	Завтрак 11 часов	500	10,13	7,00	36,30	342,00
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
	Итого		0,80	0,80	19,60	94,00
	Обед				- 1	•
	Помидоры свежие грунтовые	50	0,55	0,10	1,90	12,00
174	Суп Крестьянский с крупой рисовой и цыпленком со сметаной		5,15	9,22	15,02	164,47
	Гуляш из птицы (грудки цыпленка)	75/75	20,20	21,62	5,39	297,83
472	Пюре картофельное на молоке цельном	200	5,01	1,62	34,83	174,58
590	Кисель из плодов или ягод свежих из клюквы	200	0,11	0,04	27,74	113,57 70,50
	Хлеб пшеничный Итого	30	2,28 33,31	0,24 32,83	14,76 99,64	832,95
	Полдник	902,5	33,31	32,03	33,04	032,33
685	Витушка	100	8,89	9,97	62,86	376,29
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Итого	300	9,49	10,37	95,46	516,29
	Ужин		-			
449	Плов из птицы (цыпленка)	300	31,26	37,80	55,54	688,48
	Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	5,50
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	- 0.24	14,97	59,85
	Хлеб пшеничный   Итого	30 <b>595</b>	2,28 34,09	0,24 38,09	14,76 86,22	70,50 824,33
	2 Ужин	393	34,03	30,03	00,22	024,00
	Кефир	200	5,79	1,93	7,72	77,20
	Итого	200	5,79	1,93	7,72	77,20
	Всего		93,62	91,62	367,14	2 687,65
	9 день	-	·-			
	Завтрак					
т.4ст.149	Каша рисовая на молоке с маслом	250/5	6,90	6,74	48,59	283,37
642	Какао с молоком	200	4,96	0,72	18,51	100,14
	Хлеб пшеничный Итого	50 <b>505</b>	3,80 15,66	0,40 7,86	24,60 91,70	117,50 501,01
	Завтрак 11 часов	505	13,00	7,00	31,70	501,01
	Мандарины	200	1,60	0,40	15,00	76,00
	Итого		1,60	0,40	15,00	76,00
	Обед					
	Помидоры свежие парниковые	50	0,55	0,10	1,90	12,00
109	Борщ с капустой и картофелем на куринном бульоне со смет	250/10	4,04	8,28	13,39	145,24
375 465	Бефстроганов	75/50	17,43	45,90	7,58	514,61
465 773	Рис отварной	200 200	5,07	7,24	52,97	297,35
113	Напиток из плодов шиповника Хлеб ржано-пшеничный	200 40	0,68 2,64	0,28 0,48	29,62 15,84	136,60 79,20
	рулео ржано-пшеничный Итого	-	30,41	62,29	121,30	1 184,99
	Полдник	075	-0,.1	,0	,00	,00
	Кекс творожный	100	10,45	14,50	50,06	373,41
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Итого	315	10,65	14,50	65,03	433,26
	Ужин315					
200	Пельмени	300	28,50	37,20	60,90	558,00
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб пшеничный Итого	30 545	2,28 30,98	0,24 37,44	14,76 90,63	70,50 688,35
	ИПОГО	545	30,98	J/, <del>4</del> 4	90,03	000,33

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещества (г)			Энерг. цене.
рецептуры	прием пищи, наименование олюда	порции (г)	Б	Ж	У	цене. (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	2 Ужин					,
	Йогурт фруктово-ягодный	200	8,00	3,00	28,60	180,00
	Итого	200	8,00	3,00	28,60	180,00
	Всего		97,30	125,49	412,26	3 063,61
	10 день				·	
	Завтрак					
т.4ст.149	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке с маслом	250/5	7,96	8,76	31,61	237,81
1024	Кофейный напиток на молоке цельном	200	1,45	1,25	22,36	133,76
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого	505	13,21	10,41	78,57	489,07
	Завтрак 11 часов		ll_		J.	
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
	Итого	200	0,80	0,80	19,60	94,00
	Обед		L.		J.	
120	Щи из свежей капусты с картофелем на куринном бульоне со	250/10	3,97	8,32	9,62	130,31
215	Рагу из овощей с мясом	200/50	14,45	35,03	23,68	469,31
	Помидоры свежие парниковые	50	0,55	0,10	1,90	12,00
585	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,87	114,56
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого	790	21,41	43,84	77,84	796,69
	Полдник		ll_		J.	
	Пирог открытый с капустой	100	6,93	15,29	39,89	324,84
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Итого	300	7,53	15,69	72,49	464,84
	Ужин					
416	Котлета мясная	100	15,96	19,44	15,92	302,32
469	Макаронные изделия отварные	200	7,53	5,96	47,96	275,77
585	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,87	114,56
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого	530	25,93	25,79	106,51	763,15
	2 Ужин					
	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	158,00
	Итого	200	5,40	5,00	21,60	158,00
	Всего		74,28	101,54	376,61	2 765,75
ИТОГО ПО ВСЕГО:	МЕНЮ		913,06	873,64	4 036,97	
ИТОГО ПО соотношени			1,05	1,00	4,62	