



СОГЛАСОВАНО  
 Директор образовательного учреждения

*А.С. Трушкова*

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Комбинат общественного питания"

*Козырева О.Ю.*

Козырева О.Ю.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для 1-4 кл льготной категории (1 смена) всесезонное

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи              | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                     |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                 | Бутерброд с сыром                   | 40        | 5                | 3    | 16,41    | 117,8                   | 810         |
|                         | Омлет запеченный или паровой        | 130       | 11,26            | 17   | 0,71     | 200,9                   | 891         |
|                         | Чай с лимоном*                      | 200       | 0,06             |      | 15,16    | 59,9                    | 686         |
|                         | Хлеб ржаной                         | 30        | 1,68             |      | 14,82    | 63                      | 1 148       |
|                         | Фрукт                               | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 47                      | 976,03      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                     | 500       | 18,4             | 20   | 56,9     | 488,6                   |             |
| Обед                    | Салат Здоровье                      | 60        | 0,73             | 6    | 4,57     | 77,3                    | 992         |
|                         | Суп картофельный со сметаной*       | 200       | 1,4              | 3    | 11,57    | 75,8                    | 84          |
|                         | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5         | 1,14             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                         | Плов с индейкой                     | 200       | 19,54            | 29   | 40,63    | 499,1                   | 1 077       |
|                         | Компот из смеси сухофруктов         | 200       | 0,46             |      | 22,5     | 96,2                    | 928         |
|                         | Хлеб пшеничный                      | 20        | 1,58             |      | 9,66     | 47                      | 897         |
|                         | Хлеб ржаной.                        | 20        | 1,32             |      | 6,68     | 42                      | 1 147       |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                     | 705       | 26,17            | 39   | 95,65    | 849,2                   |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                     | 1 205     | 44,57            | 59   | 152,55   | 1337,8                  |             |

(лист 2)

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи              | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                      |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                 | Биточек "Уральский" мясо-капустный   | 90        | 18,32            | 13   | 2,09     | 196,1                   | 1 027       |
|                         | Соус сметанный с томатом             | 20        | 0,34             | 2    | 1,4      | 18,1                    | 600,01      |
|                         | Картофель тушеный                    | 150       | 3,17             | 10   | 28,29    | 213,5                   | 997         |
|                         | Чай с сахаром*                       | 200       |                  |      | 14,97    | 59,9                    | 828         |
|                         | Хлеб пшеничный из муки 1с .          | 20        | 1,05             |      | 6,44     | 31,3                    | 894,01      |
|                         | Хлеб ржаной.                         | 20        | 1,32             |      | 6,68     | 42                      | 1 147       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                      | 500       | 24,2             | 25   | 59,87    | 560,9                   |             |
| Обед                    | Огурцы свежие порционно              | 60        | 0,48             |      | 1,56     | 8,4                     | 836         |
|                         | Суп Крестьянский с крупой, сметаной* | 200       | 1,91             | 5    | 9,37     | 95                      | 1 058       |
|                         | Мясо кур отварное (для первых блюд)  | 5         | 1,14             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                         | Печень по-строгановски*              | 90        | 1,82             | 6    | 3,24     | 164,9                   | 1 076       |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая           | 150       | 5,72             | 6    | 29,48    | 204,2                   | 998         |
|                         | Компот из ягод                       | 200       |                  |      | 19,96    | 79,8                    | 917,02      |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 20        | 1,58             |      | 9,66     | 47                      | 897         |
|                         | Хлеб ржаной                          | 20        | 1,12             |      | 9,88     | 42                      | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                      | 745       | 13,77            | 18   | 83,19    | 653,1                   |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                      | 1 245     | 37,97            | 43   | 143,06   | 1214                    |             |

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи              | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          | Бутерброд с маслом и повидлом                   | 40        | 1,76             | 3    | 21,19    | 117,2                   | 815         |
|                         | Каша пшенная вязкая молочная с маслом сливочным | 150       | 6,36             | 7    | 28,47    | 216,9                   | 302         |
|                         | Чай с молоком                                   | 200       | 1,37             | 2    | 10,64    | 62                      | 854         |
|                         | Хлеб ржаной                                     | 20        | 1,12             |      | 9,88     | 42                      | 1 148       |
|                         | Хлеб пшеничный                                  | 20        | 1,58             |      | 9,66     | 47                      | 897         |
|                         | Фрукт   | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 47                      | 976,03      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 530       | 12,59            | 12   | 89,64    | 532,1                   |             |
| <b>Обед</b>             | Салат из белокочанной капусты и сладким перцем  | 60        | 0,89             | 5    | 5,19     | 69,5                    | 820,03      |
|                         | Суп-пюре овощной                                | 200       | 2,02             | 4    | 12,62    | 96,8                    | 1 016       |
|                         | Гренки из пшеничного хлеба                      | 15        | 1,9              |      | 11,59    | 56,4                    | 943         |
|                         | Птица тушеная в соусе красном с овощами         | 90        | 16,86            | 21   | 0,84     | 208,3                   | 1 079       |
|                         | Макаронные изделия отварные с маслом            | 150       | 5,92             | 5    | 35,96    | 212                     | 516         |
|                         | Напиток лимонный                                | 200       | 0,14             |      | 24,43    | 101,2                   | 699         |
|                         | Хлеб пшеничный из муки 1с                       | 20        | 1,05             |      | 6,44     | 31,3                    | 894         |
|                         | Хлеб ржаной.                                    | 20        | 1,32             |      | 6,68     | 42                      | 1 147       |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 755       | 30,1             | 35   | 103,75   | 817,5                   |             |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1 285     | 42,69            | 47   | 193,39   | 1349,6                  |             |

(лист 4)

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи              | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                       |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          | Огурцы малосольные порционно          | 30        | 0,24             |      | 0,78     | 4,2                     | 836,01      |
|                         | Плов из птицы                         | 210       | 19,54            | 24   | 40,62    | 398,8                   | 1 075       |
|                         | Чай с лимоном*                        | 200       | 0,06             |      | 15,16    | 59,9                    | 686         |
|                         | Хлеб ржаной                           | 30        | 1,68             |      | 14,82    | 63                      | 1 148       |
|                         | Хлеб пшеничный                        | 30        | 2,37             |      | 14,49    | 70,5                    | 897         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       | 500       | 23,89            | 24   | 85,87    | 596,4                   |             |
| <b>Обед</b>             | Маринад овощной                       | 60        | 1,12             | 6    | 6,83     | 84,6                    | 817         |
|                         | Рассольник ленинградский со сметаной* | 200       | 2,11             | 5    | 15,01    | 118,9                   | 1 030       |
|                         | Мясо кур отварное (для первых блюд)   | 5         | 1,14             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                         | Котлеты рыбные                        | 90        | 13,81            | 9    | 10,63    | 178,1                   | 1 028       |
|                         | Пюре картофельное                     | 150       | 4,08             | 6    | 24,96    | 187,4                   | 995         |
|                         | Компот из свежих плодов               | 200       | 0,16             |      | 23,88    | 99,1                    | 390         |
|                         | Хлеб пшеничный из муки 1с             | 20        | 1,05             |      | 6,44     | 31,3                    | 894         |
|                         | Хлеб ржаной.                          | 20        | 1,32             |      | 6,68     | 42                      | 1 147       |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       | 745       | 24,79            | 27   | 94,47    | 753,2                   |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                       | 1 245     | 48,68            | 51   | 180,34   | 1349,6                  |             |

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи              | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          | Бефстроганов из свинины                | 90        | 11,36            | 20   | 4,91     | 253,8                   | 1 050       |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая             | 150       | 5,72             | 6    | 29,48    | 204,2                   | 998         |
|                         | Чай с сахаром*                         | 200       |                  |      | 14,97    | 59,9                    | 828         |
|                         | Хлеб ржаной.                           | 20        | 1,32             |      | 6,68     | 42                      | 1 147       |
|                         | Печенье детское (конд изд)             | 40        | 3                | 4    | 29,76    | 162,8                   | 1 141       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 500       | 21,4             | 30   | 85,8     | 722,7                   |             |
| <b>Обед</b>             | Салат из моркови с растительным маслом | 60        | 0,83             | 1    | 6,72     | 36,8                    | 1 163       |
|                         | Суп кудрявый с пшеном и яйцом*         | 200       | 3,14             | 3    | 15,78    | 106,8                   | 1 152       |
|                         | Мясо кур отварное (для первых блюд)    | 5         | 1,14             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                         | Бедро куриное запеченое                | 90        | 21,52            | 24   | 0,42     | 232                     | 3,01        |
|                         | Рис припущенный*                       | 150       | 3,71             | 5    | 38,9     | 212                     | 512         |
|                         | Напиток Ягодка                         | 200       | 0,17             |      | 14,58    | 60,5                    | 930         |
|                         | Хлеб пшеничный из муки 1с              | 20        | 1,05             |      | 6,44     | 31,3                    | 894         |
|                         | Хлеб ржаной                            | 20        | 1,12             |      | 9,88     | 42                      | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 745       | 32,68            | 34   | 92,76    | 733,2                   |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1 245     | 54,08            | 64   | 178,56   | 1455,9                  |             |

Неделя: 1

День: суббота

| Прием пищи              | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                      |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          | Пудинг творожно-манный               | 120       | 15,66            | 10   | 17,44    | 227,1                   | 1 073       |
|                         | Молоко сгущеное соус                 | 25        | 1,78             | 1    | 13,8     | 73,8                    | 902         |
|                         | Чай с молоком                        | 200       | 1,37             | 2    | 10,64    | 62                      | 854         |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 30        | 2,37             |      | 14,49    | 70,5                    | 897         |
|                         | Хлеб ржаной                          | 25        | 1,4              |      | 12,35    | 52,5                    | 1 148       |
|                         | Фрукт                                | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 47                      | 976,03      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                      | 500       | 22,98            | 13   | 78,52    | 532,9                   |             |
| <b>Обед</b>             | Салат из свежих помидоров и огурцов  | 60        | 0,56             | 4    | 1,33     | 43                      | 1 249       |
|                         | Суп-пюре из гороха*                  | 200       | 5,59             | 2    | 15,84    | 104,9                   | 1 049       |
|                         | Гренки из пшеничного хлеба           | 15        | 1,9              |      | 11,59    | 56,4                    | 943         |
|                         | Тефтели мясные с рисом               | 90        | 7,54             | 17   | 9,32     | 220,9                   | 1 062       |
|                         | Макаронные изделия отварные с маслом | 150       | 5,92             | 5    | 35,96    | 212                     | 516         |
|                         | Сок натуральный*                     | 200       | 0,6              |      | 32,6     | 104                     | 707,01      |
|                         | Хлеб ржаной.                         | 20        | 1,32             |      | 6,68     | 42                      | 1 147       |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                      | 735       | 23,43            | 28   | 113,32   | 783,2                   |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                      | 1 235     | 46,41            | 41   | 191,84   | 1316,1                  |             |

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи              | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Бутерброд с сыром                             | 30        | 3,75             | 3    | 12,31    | 88,4                    | 810         |
|                         | Омлет запеченный или паровой                  | 110       | 9,53             | 14   | 0,6      | 170                     | 891         |
|                         | Помидоры порционно                            | 25        | 0,27             |      | 0,94     | 5,9                     | 835         |
|                         | Хлеб ржаной                                   | 35        | 1,96             |      | 17,29    | 73,5                    | 1 148       |
|                         | Чай с лимоном*                                | 200       | 0,06             |      | 15,16    | 59,9                    | 686         |
|                         | Фрукт   | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 47                      | 976,03      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 500       | 15,97            | 17   | 56,1     | 444,7                   |             |
| <b>Обед</b>             |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Салат из свежих огурцов с маслом растительным | 60        | 0,46             | 4    | 1,43     | 38,6                    | 12,01       |
|                         | Суп рыбный «Мозаика»                          | 200       | 6,26             | 4    | 26,73    | 170,8                   | 52          |
|                         | Гуляш из курицы*                              | 90        | 15,31            | 20   | 3,16     | 202,6                   | 1 105       |
|                         | Рис припущенный с овощами                     | 150       | 3,6              | 7    | 33,56    | 209,8                   | 990         |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                   | 200       | 0,46             |      | 22,5     | 96,2                    | 928         |
|                         | Хлеб пшеничный                                | 20        | 1,58             |      | 9,66     | 47                      | 897         |
|                         | Хлеб ржаной.                                  | 20        | 1,32             |      | 6,68     | 42                      | 1 147       |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 740       | 28,99            | 35   | 103,72   | 807                     |             |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1 240     | 44,96            | 52   | 159,82   | 1251,7                  |             |

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи              | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Колбаски витаминные                    | 90        | 17,83            | 20   | 5,93     | 227,2                   | 1 028       |
|                         | Соус сметанный с томатом               | 20        | 0,34             | 2    | 1,4      | 18,1                    | 600,01      |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая             | 100       | 3,81             | 4    | 19,65    | 136,2                   | 998         |
|                         | Овощной микс                           | 50        | 0,61             | 4    | 4,02     | 52,4                    | 1 442       |
|                         | Чай с сахаром*                         | 200       |                  |      | 14,97    | 59,9                    | 828         |
|                         | Хлеб ржаной                            | 20        | 1,12             |      | 9,88     | 42                      | 1 148       |
|                         | Хлеб пшеничный                         | 20        | 1,58             |      | 9,66     | 47                      | 897         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 500       | 25,29            | 30   | 65,51    | 582,8                   |             |
| <b>Обед</b>             |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Помидоры порционно                     | 60        | 0,65             |      | 2,26     | 14,3                    | 835         |
|                         | Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 200       | 1,47             | 5    | 8,29     | 80,8                    | 1 021       |
|                         | Мясо кур отварное (для первых блюд)    | 5         | 1,14             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                         | Жаркое по-домашнему из свинины         | 200       | 19,53            | 20   | 16,98    | 325,4                   | 893,01      |
|                         | Напиток Ягодка                         | 200       | 0,17             |      | 14,58    | 60,5                    | 930         |
|                         | Хлеб пшеничный из муки 1с              | 20        | 1,05             |      | 6,44     | 31,3                    | 894         |
|                         | Хлеб ржаной.                           | 20        | 1,32             |      | 6,68     | 42                      | 1 147       |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 705       | 25,33            | 26   | 55,27    | 566,1                   |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1 205     | 50,62            | 56   | 120,78   | 1148,9                  |             |

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи              | Наименование блюда                                       | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Бутерброд с маслом сливочным                             | 40        | 2,5              | 8    | 16,55    | 151,1                   | 808         |
|                         | Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным | 200       | 6,05             | 9    | 28,52    | 220,3                   | 846         |
|                         | Чай с молоком  | 200       | 1,37             | 2    | 10,64    | 62                      | 854         |
|                         | Хлеб ржаной  | 20        | 1,12             |      | 9,88     | 42                      | 1 148       |
|                         | Фрукт  | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 47                      | 976,03      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 560       | 11,44            | 19   | 75,39    | 522,4                   |             |
| <b>Обед</b>             |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Салат витаминный с яблоками с маслом растительным        | 60        | 0,71             | 2    | 3,59     | 28,9                    | 39,01       |
|                         | Суп картофельный с фасолью                               | 200       | 4,01             | 2    | 14,05    | 93,1                    | 139,01      |
|                         | Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом                | 90        | 23,32            | 24   | 0,23     | 240,9                   | 1 296       |
|                         | Каша перловая с овощами                                  | 150       | 3,31             | 8    | 22,96    | 176,2                   | 911,01      |
|                         | Напиток апельсиновый*                                    | 200       | 0,2              |      | 25,73    | 95,8                    | 925         |
|                         | Хлеб пшеничный   | 20        | 1,58             |      | 9,66     | 47                      | 897         |
|                         | Хлеб ржаной.   | 20        | 1,32             |      | 6,68     | 42                      | 1 147       |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 740       | 34,45            | 36   | 82,9     | 723,9                   |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1 300     | 45,89            | 55   | 158,29   | 1246,3                  |             |

(лист 10)

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи              | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Голубцы ленивые из мяса кур                                 | 90        | 12,13            | 13   | 5,81     | 157,6                   | 966         |
|                         | Соус красный основной                                       | 20        | 0,2              | 1    | 1,5      | 10,4                    | 901         |
|                         | Макаронные изделия отварные с маслом                        | 150       | 5,92             | 5    | 35,96    | 212                     | 516         |
|                         | Чай ягодный   | 200       |                  |      | 14,97    | 59,9                    | 971         |
|                         | Хлеб пшеничный  | 20        | 1,58             |      | 9,66     | 47                      | 897         |
|                         | Фрукт   | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 47                      | 976,03      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 580       | 20,23            | 19   | 77,7     | 533,9                   |             |
| <b>Обед</b>             |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным | 60        | 1,05             | 3    | 5,96     | 56,6                    | 818,02      |
|                         | Суп картофельный с клецками*                                | 200       | 2,02             | 2    | 18,96    | 104,1                   | 1 113       |
|                         | Мясо кур отварное (для первых блюд)                         | 5         | 1,14             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                         | Рыба, тушеная в томате с овощами                            | 90        | 8,48             | 4    | 3,86     | 117                     | 1 070       |
|                         | Рис припущенный*  | 150       | 3,71             | 5    | 38,9     | 212                     | 512         |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                                 | 200       | 0,46             |      | 22,5     | 96,2                    | 928         |
|                         | Хлеб пшеничный из муки 1с                                   | 20        | 1,05             |      | 6,44     | 31,3                    | 894         |
|                         | Хлеб ржаной   | 20        | 1,12             |      | 9,88     | 42                      | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 745       | 19,03            | 15   | 106,54   | 671                     |             |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1 325     | 39,26            | 34   | 184,24   | 1204,9                  |             |

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи              | Наименование блюда                          | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Бутерброд с сыром                           | 40        | 5                | 3    | 16,41    | 117,8                   | 810         |
|                         | Яйцо отварное шт                            | 40        | 5,08             | 5    | 0,28     | 62,8                    | 349,01      |
|                         | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным  | 200       | 6,43             | 4    | 32,03    | 238                     | 851         |
|                         | Чай с сахаром*                              | 200       |                  |      | 14,97    | 59,9                    | 828         |
|                         | Хлеб ржаной                                 | 20        | 1,12             |      | 9,88     | 42                      | 1 148       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 500       | 17,63            | 12   | 73,57    | 520,5                   |             |
| <b>Обед</b>             |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Огурцы свежие порционно                     | 60        | 0,48             |      | 1,56     | 8,4                     | 836         |
|                         | Суп-лапша на курином бульоне                | 200       | 2,35             | 5    | 11,21    | 96,5                    | 1 015       |
|                         | Тефтели из мяса (паровые) с соусом томатным | 100       | 8                | 6    | 5,63     | 110,2                   | 829         |
|                         | Пюре картофельное                           | 150       | 4,08             | 6    | 24,96    | 187,4                   | 995         |
|                         | Компот из ягод                              | 200       |                  |      | 19,96    | 79,8                    | 917,02      |
|                         | Хлеб пшеничный                              | 20        | 1,58             |      | 9,66     | 47                      | 897         |
|                         | Хлеб ржаной.                                | 20        | 1,32             |      | 6,68     | 42                      | 1 147       |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 750       | 17,81            | 17   | 79,66    | 571,3                   |             |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1 250     | 35,44            | 29   | 153,23   | 1091,8                  |             |

Неделя: 2

День: суббота

| Прием пищи                        | Наименование блюда   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                   |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                    |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                   | Запеканка рисовая с творогом   | 150       | 16,47            | 12   | 22,89    | 268,5                   | 1 297       |
|                                   | Яблоки печеные.  | 50        | 0,19             |      | 7,98     | 35,6                    | 674         |
|                                   | Повидло  | 40        | 0,04             |      | 6,56     | 27,1                    | 1 142       |
|                                   | Чай с лимоном*   | 200       | 0,06             |      | 15,16    | 59,9                    | 686         |
|                                   | Хлеб пшеничный   | 30        | 2,37             |      | 14,49    | 70,5                    | 897         |
|                                   | Хлеб ржаной  | 30        | 1,68             |      | 14,82    | 63                      | 1 148       |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |  | 500       | 20,81            | 12   | 81,9     | 524,6                   |             |
| <b>Обед</b>                       |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                   | Салат Лужок из свежих огурцов с морковью, яйцом, маслом растительным | 60        | 1,97             | 6    | 1,4      | 71,5                    | 1 099       |
|                                   | Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной*             | 200       | 1,52             | 4    | 7,38     | 73,7                    | 1 048       |
|                                   | Мясо кур отварное (для первых блюд)                                  | 5         | 1,14             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                                   | Котлеты по-Хлыновски *   | 90        | 23,81            | 25   | 10,55    | 365,5                   | 1 283,01    |
|                                   | Соус красный основной  | 20        | 0,2              | 1    | 1,5      | 10,4                    | 901         |
|                                   | Пюре гороховое с морковью  | 150       | 11,61            | 4    | 28,57    | 202,4                   | 1 189       |
|                                   | Компот из свежих яблок.  | 200       | 0,16             |      | 23,88    | 99,1                    | 912         |
|                                   | Хлеб пшеничный из муки 1с  | 20        | 1,05             |      | 6,44     | 31,3                    | 894         |
|                                   | Хлеб ржаной.   | 20        | 1,32             |      | 6,68     | 42                      | 1 147       |
| <b>Итого за Обед</b>              |  | 765       | 42,78            | 41   | 86,44    | 907,7                   |             |
| <b>Итого за день</b>              |  | 1 265     | 63,59            | 53   | 168,34   | 1432,3                  |             |
| <b>Итого за период</b>            |  | 15 045    | 554,16           | 584  | 1984,44  | 15398,9                 |             |
| <b>Среднее значение за период</b> |  | 1 253,8   | 46,2             | 48,7 | 165,4    | 1283,2                  |             |

Составил  Ордин ВВ