# ПРИМЕРНОЕ 14-ТИ ДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 9-11 КЛАСС НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

		Пище	евые вещ	ества	Энергети-		05
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Завтрак					, may		
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	280	6,4	7,3	29,8	215,6	121	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6,3	11,9	17,7	212,3	3	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	209	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,2	1,2	29,4	141,0	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,3	3,3	15,0	107,9	382	2011
Итого за прием пищи:	880	23,1	28,2	92,2	738,1		
II Завтран	(		I			I	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	150	1,5	9,2	5,5	113,0	24	2011
БОРЩ С МЯСОМ	250	10,1	14,9	45,4	214,0	62	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	150	22,2	22,5	50,0	340,2	288	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	250	9,0	14,7	79,1	353,9	209	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	50	0,6	2,4	1,7	31,4	331	2011
компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	8,2	35,4	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	0,9	42,4	204,0		2008
Итого за прием пищи:	1250	57,7	65,3	282,5	1 528,7		
Полдник			l			l	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	17,8	20,6	83,6	269,7	695	1996
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,8	8,2	15,1	163,0	3	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	4,9	19,4	349	2011
Итого за прием пищи:	350	23,6	28,8	103,6	452,1		
Ужин							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	150	2,4		14,6		42	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	23,8	12,4	5,1	234,4	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	250	5,3	8,1	35,7	244,2	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	38,7	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8		2008
Итого за прием пищи:	900	42,2	29,2	134,9	988,1		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2011
interiorie in Birriy will on	200	- , -					
кондитерские изделия	20	1,5		14,9	83,4		
				14,9 <b>22,9</b>	83,4 <b>189,4</b>		

	Mana	Пище	евые вещ	ества	Энергети-	No maus =	CEODAN
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	250	23,7	36,2	4,5	449,5	214	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6,3	11,9	17,7	212,3	3	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	4,5	1,5	63,0	288,0	338	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	17,5	106,0	379	2011
Итого за прием пищи:	810	37,9	52,0	102,7	1 055,8		
II Завтра				!	l		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0		19,6	83,4	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	2,9	7,7	9,9	120,8	40	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,6	9,6	38,1	201,9	104	2011
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	280	25,7	34,9	147,4	604,7	266	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	7,0	29,4	438	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6		236,8		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8		2008
Итого за прием пищи:	1050	50,5	53,5	282,3	1 336,4		
Полдник				!			
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8,1	2,6	77,1	189,2	422	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,2	1,2		141,0	338	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	5,2	22,4	436	2008
Итого за прием пищи:	600	9,4	3,8	111,7	352,6		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	150	1,6			113,7	29	2011
ПТИЦА АДИНТИ	150	42,3	34,0	6,3	255,8	307	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	250	5,3	7,1	39,5	251,1	133	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/7	0,1	0,0	9,9	41,0	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4		2008
Итого за прием пищи:	892	59,4	51,3	126,9	973,5		
Ужин 2		l .			l		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за прием пищи:	220	7,3	7,0	22,9	189,4		
The second secon						1	

	Manage	Пище	вые вещ	ества	Энергети-	No name	C6
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Завтрак					ккал		
макароны с сыром	280	14,9	19,6	68,5	527,0	210	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60	2,8	18,3	17,8	269,9	1	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,2	1,2	29,4	141,0	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,3	3,3	15,0	107,9	382	2011
Итого за прием пищи:	840	23,2	42,4	130,7	1 045,8		
II Завтран	(						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед							
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	150	1,7	7,6	7,3	106,7	28	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) С МЯСОМ	250	13,2	11,2	39,2	205,0	102	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	280	21,1	24,8	179,6	499,7	299	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	50	0,6	2,4	1,7	31,4	331	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	4,9	19,4	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2		2008
Итого за прием пищи:	1090	48,0	47,2	306,7	1 214,9		
Полдник							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/0/50	35,1	27,3	95,7	528,4	219	2008
молоко кипяченое	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
Итого за прием пищи:	450	41,0	32,4	105,5	638,9		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	150	1,7	9,3	7,0	121,3	14	2012
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ	150	28,4	15,7	6,3	286,9	253	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	230	5,2	2,4	14,8	107,2	346	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/7	0,1	0,0	9,9	41,0	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		2008
Итого за прием пищи:	852	44,1	28,3	95,1	827,5		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8		8,0	106,0	386	2011
кондитерские изделия	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за прием пищи:	220	7,3	7,0	22,9	189,4		
Всего за день:		164,6	157,5	680,5	3 999,9		

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещес		ества	Энергети-		05
прием пищи, наименование олюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Завтра	K			I .	KKOJI		
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	280	9,9	10,3	49,7	338,0	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6,3	11,9	17,7	212,3	3	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,2	1,2	29,4	141,0	338	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	17,5	106,0	379	2011
Итого за прием пищи:	840	20,8	25,8	114,3	797,3		
II Завтр	ак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	150	1,2	6,4	3,7	77,4	19	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,9	12,8	48,4	142,4	106	2011
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	150	25,1	35,8	60,0	341,5	264	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	250	9,9	8,1	90,7	293,8	181	2008
компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	8,2	35,4	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
Итого за прием пищи:	1130	55,5	64,1	272,3	1 182,0		
Полдни	ıĸ						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОШКОЙ	100	28,2	21,7	111,6	655,8	451	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,8	8,2	15,1	163,0	3	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	4,9	19,4	349	2011
Итого за прием пищи:	350	34,0	29,9	131,6	838,2		
Ужин							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	150	1,7	0,3	5,7	36,0	71	2011
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	150	14,2	28,0	3,2	300,8	60	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	250	4,9	5,6	39,7	233,8	310	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	38,7	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
Итого за прием пищи:	880	30,2	34,8	119,6	900,8		
Ужин 2	2						
кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2011
кондитерские изделия	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за прием пищи:	220	7,3	7,0	22,9	189,4		
Всего за день:		148,9	161,8	680,3	3 991,1		

		Пище	вые вещ	ества	Энергети-	No	05
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Завтрак					KKAJI		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/0/50	32,2	22,1	51,4	542,2	223	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60	2,8	18,3	17,8	269,9	1	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,2	1,2	29,4	141,0	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,3	3,3	15,0	107,9	382	2011
Итого за прием пищи:	810	40,5	44,9	113,6	1 061,0		
II Завтрак	3						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед							
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	150	1,7	7,7	5,0	97,2	29	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	250	9,7	11,1	46,6	210,1	96	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	26,5	25,3	124,6	408,6	259	2011
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	7,0	29,4	438	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
Итого за прием пищи:	1010	47,4	45,1	244,5	1 036,8		
Полдник							
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	100	6,7	12,9	108,4	350,2	425	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	17,5	106,0	379	2011
Итого за прием пищи:	350	13,9	20,2	163,1	664,7		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	120	1,4	6,1	5,3	84,3	27	2011
КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	150	27,8	25,4	12,8	386,9	319	2008
КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	200	2,0	8,5	13,8	155,8	325	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/7	0,1	0,0	9,9	41,0	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
Итого за прием пищи:	802	40,7	40,9	103,1	959,5		
Ужин 2							
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2011
Итого за прием пищи:	220	7,3	7,0	22,9	189,4		
Всего за день:		150,9	158,3	666,8	3 994,8		

				ества	Энергети-		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Завтран	(						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГЕРКУЛЕС)	250	8,3	6,9	31,7	224,5	121	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	7,8	13,4	20,2	242,3	3	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,2	1,2	29,4	141,0	338	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	17,5	106,0	379	2011
Итого за прием пищи:	820	20,7	23,9	98,8	713,8		
II Завтра	К			•			
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0			83,4	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	150	1,2	0,2	3,8	21,0	71	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,4	3,9	15,0	110,0	106	2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	150	24,0	40,3	70,5	423,4	38	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	250	6,0	7,7	83,8	344,0	323	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	50	0,6	2,4	1,7	31,4	331	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	4,9	19,4	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	120	9,2	0,7	60,2	284,2		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	0,9	42,4	204,0		2008
Итого за прием пищи:	1270	50,0	56,1	282,3	1 437,4		
Полдни	ĸ	!					
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ	250	15,4	33,5	79,5	337,5	373	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	5,2	22,4	436	2008
Итого за прием пищи:	450	15,5	33,5	84,7	359,9	-	
Ужин							
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	150	1,6	9,2	5,7	113,7	29	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	150	42,9	19,5	8,1	378,5	254	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	250	5,3	8,1	35,7	244,2	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	38,7	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	0,9	42,4	204,0		2008
Итого за прием пищи:	950	64,0	38,3	151,8	1 215,9		
Ужин 2	1						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за прием пищи:	220	7,3	7,0	22,9	189,4		
Всего за день:		158,5	159,0	660,1	3 999,8		

		Пище	вые вещ	ества	Энергети-		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	250	6,2	4,9	36,1	215,8	121	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,4	14,7	15,3	220,6	1	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,2	1,2	29,4	141,0	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,3	3,3	15,0	107,9	382	2011
Итого за прием пищи:	800	14,1	24,1	95,8	685,3		
II Завтра	К				Į.		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	150	1,9	7,8	17,0	147,0	46	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,6	9,6	38,1	201,9	104	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	280	23,9	34,8	52,1	498,4	308	2008
компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	8,2	35,4	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2		2008
Итого за прием пищи:	1060	48,4	53,6	199,5	1 282,7		
Полдник	(	l .					
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	12,0	16,6	74,4	404,0	471	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6,3	11,9	17,7	212,3	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	17,5	106,0	379	2011
Итого за прием пищи:	360	21,7	30,9	109,6	722,3		
Ужин							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	2,9	7,7	9,9	120,8	40	2012
СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)	150	30,0	20,8	50,4	201,0	250	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ №332	50	0,5	2,9	1,9	37,5	332	2011
КАРТОФЕЛЬ,ЗАПЕЧЕННЫЙ	250	6,5	15,4	61,5	256,4	151	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/7	0,1	0,0	9,9	41,0	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8		2008
Итого за прием пищи:	972	52,2	47,9	213,5	1 036,3		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за прием пищи:	220	7,3	7,0	22,9	189,4		_
Всего за день:		144,7	163,7	660,9	3 999,4		

		Пище	вые вещества		Энергети-		25
Прием пищи, наименование блюда	Macca			Углеводы	ческая	№ рецеп-	Сборник
	порции	Белки, г	Жиры, г	, г	ценность,	туры	рецептур
Завтрак	1			,	ккал		
КАША МАННАМ КЕННАМ АШАХ	280	9,9	10,3	49,7	338,0	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6,3	11,9	17,7	212,3	3	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,2	1,2	29,4	141,0	338	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	17,5	106,0	379	2011
Итого за прием пищи:	840	20,8	25,8	114,3	797,3		
II Завтра	K						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	150	2,4	7,6	14,6	138,5	42	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,9	12,8	48,4	142,4	106	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	150	20,4	43,2	50,3	280,4	255	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	250	9,1	14,8	79,3	354,9	209	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	4,9	19,4	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	0,9	42,4	204,0		2008
Итого за прием пищи:	1200	56,0	79,9	290,1	1 376,4		
Полдник				-			
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/0/50	34,3	28,6	78,5	650,8	227	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	8,2	35,4	394	2008
Итого за прием пищи:	450	34,4	28,7	86,7	686,2		
Ужин							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	150	1,7	0,3	5,7	36,0	71	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	150	21,3	4,6	7,0	159,3	256	2012
ОВОЩНОЕ РАГУ С КАБАЧКАМИ	250	5,0	17,2	35,6	320,1	142	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/7	0,1	0,0	9,9	41,0	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8		2008
Итого за прием пищи:	892	38,0	23,1	123,0	865,0		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за прием пищи:	220	7,3	7,0	22,9	189,4		
Всего за день:		157,5	164,7	656,6	3 997,7		

		Пище	вые веще	ества	Энергети-		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	250	25,6	20,0	25,9	396,7	240	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,8	8,2	15,1	163,0	3	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,2	1,2	29,4	141,0	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,3	3,3	15,0	107,9	382	2011
Итого за прием пищи:	800	36,9	32,7	85,4	808,6		
II Завтра	K			1			
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0			83,4	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	150	1,7	9,3	7,0	121,3	14	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	250	9,2	18,9	39,4	187,7	88	2011
плов из птицы	280	23,8	30,2	103,9	598,9	311	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	4,9	19,4	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	0,9	42,4	204,0		2008
Итого за прием пищи:	1080	48,9	59,9	247,8	1 368,1		
Полдни	(	!			!		
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	100	6,7	12,9	108,4	350,2	425	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,8	8,2	15,1	163,0	3	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	5,2	22,4	436	2008
Итого за прием пищи:	350	12,6	21,1	128,7	535,6		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	150	1,2	6,4	3,7	77,4	19	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	150	27,0	23,5	41,5	281,5	253	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	250	5,3	8,1	35,7	244,2	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	38,7	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,9	0,6	45,2	213,1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8		2008
Итого за прием пищи:	910	45,0	39,2	165,5	997,7		
Ужин 2	1						
ICAO DO MODO I I II I I A DIATO C	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК		1,5	2,0	14,9	83,4		
кисломолочный напиток КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	,			00, .		
	20 220	7,3			189,4		

	1	Пищ	евые вещ	ества	Энергети-		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
	Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	280	9,5	11,7	39,8	310,9	190	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,4	14,7	15,3	220,6	1	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,2	1,2	29,4	141,0	338	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	17,5	106,0	379	2011
Итого за прием пищи:	830	16,5	30,0	102,0	778,5		
	I Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0		19,6	83,4	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
	Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	2,9			120,8	40	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,0	4,4	20,5	134,1	103	2011
РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	280	41,7	70,0	122,1	854,4	263	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	8,2	35,4	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	0,9	42,4	204,0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8		2008
Итого за прием пищи:	1080	61,9	83,7	253,3	1 585,5		
	Полдник		•	•		•	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	17,8	20,6	83,6	269,7	695	1996
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,2	1,2	29,4	141,0	338	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	4,9	19,4	349	2011
Итого за прием пищи:	600	19,0	21,8	117,9	430,1		
	Ужин						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	150	1,2	0,2	3,8	21,0	71	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	23,8	12,4	5,1	234,4	229	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	250	4,9	5,6	39,7	233,8	310	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	38,7	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8		2008
Итого за прием пищи:	930	42,8	19,5	142,4	927,9		
	Ужин 2			•			
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8			106,0	386	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5		14,9	83,4		
Итого за прием пищи:	220	7,3	7,0	22,9	189,4		
Всего за день:		148,5	162,2	658,1	3 994,8		
		_	_			-	

		Пище	вые вещ	ества	Энергети-	T.,	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Завтрак							
ОМЛЕТ С СЫРОМ	250	31,0	27,5	107,9	567,0	211	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,4	14,7	15,3	220,6	1	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,2	1,2	29,4	141,0	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,3	3,3	15,0	107,9	382	2011
Итого за прием пищи:	800	38,9	46,7	167,6	1 036,5		
II Завтра	K				•		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0		19,6	83,4	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед							
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	150	1,7	7,7	5,0	97,2	29	2008
БОРЩ	250	3,0	6,6	15,5	138,9	62	2011
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	33,9	29,8	68,8	430,2	298	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	50	0,5	3,8	3,5	54,5	349	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	250	9,0	14,7	79,1	353,9	209	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	7,0	29,4	438	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
Итого за прием пищи:	1130	54,0	63,3	216,7	1 283,7		
Полдни	(						
ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ	250	0,9	0,9	78,2	180,2	423	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	17,5	106,0	379	2011
Итого за прием пищи:	450	4,3	3,3	95,7	286,2		
Ужин							
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	150	1,7	7,6	7,3	106,7	28	2008
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	150	36,2	25,8	35,4	540,0	293	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	250	5,3	7,1	39,5	251,1	133	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/7	0,1	0,0	9,9	41,0	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
Итого за прием пищи:	832	49,1	41,1	129,9	1 118,4		
Ужин 2			•			•	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2011
Итого за прием пищи:	220	7,3	7,0	22,9	189,4		
Всего за день:		154,6	161,6	652,4	3 997,6		

		Пище	вые вещ	ества	Энергети-		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГЕРКУЛЕС)	280	8,8	7,4	32,6	234,4	121	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	7,8	13,4	20,2	242,3	3	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,2	1,2	29,4	141,0	338	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	17,5	106,0	379	2011
Итого за прием пищи:	850	21,2	24,4	99,7	723,7		
II Завтра							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	150	1,2	0,2	3,8	21,0	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) С МЯСОМ	250	13,2	11,2	39,2	205,0	102	2011
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	150	14,2	28,0	3,2	300,8	60	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	250	4,9	5,6	39,7	233,8	310	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	4,9	19,4	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,9	0,6	45,2	213,1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4		2008
Итого за прием пищи:	1150	44,4	46,1	161,4	1 115,5		
Полдник		!					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАПУСТОЙ	100	18,2	30,3	118,8	686,3	451	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,8	8,2	15,1	163,0	3	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	8,2	35,4	394	2008
Итого за прием пищи:	350	24,1	38,6	142,1	884,7		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	150	1,5	9,2	5,5	113,0	24	2011
ГУЛЯШ	150	25,1	23,0	68,6	292,0	260	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	250	9,9	8,1	90,7	293,8	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	38,7	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4		2008
Итого за прием пищи:	870	45,1	41,2	230,0	1 002,0		
Ужин 2							
кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2011
кондитерские изделия	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за прием пищи:	220	7,3	7,0	22,9	189,4		
Всего за день:		143,1	157,5	675,7	3 998,7		

	1	Пищевые вещества			Энергети-		0.5
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
	Завтрак				KKGJI		
ПЛОВ С ФРУКТАМИ	280	6,2	20,7	68,8	512,9	195	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60	2,8	18,3	17,8	269,9	1	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,2	1,2	29,4	141,0	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,3	3,3	15,0	107,9	382	2011
Итого за прием пищи:	840	14,5	43,5	131,0	1 031,7		
	Завтрак		l .				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	- ,	- , -	83,4	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
	Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	150	1,7			36,0	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,9		48,4	142,4	106	2011
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	280	31,0	34,7	105,0	470,5	262	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	7,0	29,4	438	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	- , -		142,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	120	9,2	0,7	60,2	284,2		2008
Итого за прием пищи:	1070	56,5	49,2	256,0	1 105,3		
Г	<b>Т</b> олдник			•			
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/0/50	35,1	27,3	95,7	528,4	219	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	4,9	19,4	349	2011
Итого за прием пищи:	450	35,1	27,3	100,6	547,8		
	Ужин						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	150	1,7		6,6	105,4	27	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ	150	28,4	15,7	6,3	286,9	253	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	250	5,3	8,1	35,7	244,2	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/7	0,1	0,0	9,9	41,0	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8		2008
Итого за прием пищи:	912	47,1	32,6	134,1	1 036,7		
	Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за прием пищи:	220	7,3	7,0	22,9	189,4		
Всего за день:		161,5	159,8	664,2	3 994,3		
					•		

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ  1820 46.1 33,9 116.1 1036.0  1830 46.1 33,9 116.1 1036.0  1830 46.1 33,9 116.1 1036.0  1830 46.1 33,9 116.1 1036.0  1830 50 10.0 0,2 19.6 83,4 389 2011  1830 700 1.0 0,2 19.6 83,4 389 2011  1830 700 1.0 0,2 19.6 83,4 389 2011  1830 700 1.0 0,2 19.6 83,4 389 2011  1830 700 700 700 700 700 700 700 700 700 7	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергети-	[ T	
SADEKAHKA ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ   2000 950   33,7   22,9   45,0   546,7   223   2011			Белки, г	Жиры, г		ценность,		•
БУТЕРРОД С СЫРОМ ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ФРУКТОВЫЙ 113 автрак  113 автрак  113 автрак  114 11 10 36,0  115 11 10 36,0  116 11 10 36,0  117 10 10 10,0  118 11 10 10 10,0  119 10 10,0  119 10 10,0  119 10 10,0  119 10 10,0  119 10 10,0  110	Завт	рак	•		•			
ФРУКТОВЬКИЕ         300         1.2         1.2         2.9.4         14.10         338         2011           КОВЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ         200         3.4         2.4         17.5         106.0         379         2011           Итого за прием пищи:         820         46.1         39.9         116.1         1 036,0           COK ФРУКТОВЫЙ         200         1.0         0.2         19.6         83.4         389         2011           СОК ФРУКТОВЫЙ         200         1.0         0.2         19.6         83.4         389         2011           СОК ФРУКТОВЫЙ         200         1.0         0.2         19.6         83.4         389         2011           СОБОВНИЯ КАПУСТЫС КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ         150         3.1         6.5         8.7         107.0         38         2008           КОТОНЕНЬИЯ ВОКОКОНОНОЙНОЙ КОПУСТЫ КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ         150         3.1         6.5         8.7         107.0         38         2008           КОРГОВЕНЬИ ИЗ БЕРКИЙИ С МЯСОМ         250         6.5         15.4         61.5         256.4         151         2012           КОРГОВЕРВИНЬИ ИЗ БЕРКИЙИ С МЯСОМ         200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/0/50	33,7	22,9	49,0	546,7	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ  11 Завтрык  СОК ФРУКТОВЫЙ  12 00 1,0 0,2 19,6 83,4 82,0 11,0 10,0 10,0 19,6 83,4 83,9 10,1 11,0 10,0 10,0 19,6 83,4 83,9 10,1 11,0 10,0 10,0 19,6 83,4 83,9 10,1 11,0 10,0 10,0 19,6 83,4 83,9 10,1 11,0 10,0 10,0 19,6 83,4 83,9 10,1 11,0 10,0 19,0 19,6 83,4 83,9 10,1 11,0 10,0 19,0 19,6 83,4 83,9 10,1 11,0 10,0 19,0 19,6 83,4 83,9 10,1 11,0 10,0 19,0 19,6 83,4 83,9 10,1 11,0 10,0 19,0 19,6 83,4 83,9 10,1 11,0 10,0 19,0 19,6 83,4 83,9 10,1 11,0 10,0 19,0 19,6 83,4 83,9 10,1 11,0 10,0 19,0 19,6 83,4 83,9 10,1 11,0 10,0 19,0 19,0 19,0 19,0 19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	7,8	13,4	20,2	242,3	3	2008
Итого за прием пици:         820         46,1         39,9         116,1         1 036,0           II Завтрак           СОК ФРУКТОВЫЙ         200         1,0         0,2         19,6         83,4         389         2011           Итого за прием пици:         200         1,0         0,2         19,6         83,4         389         2011           СОК ФРУКТОВЫЙ         Обед           САПАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ         150         3,1         6,5         8.7         107,0         38         2008           РАССОЛЬНЫЙ ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ         250         9,7         11,1         46,6         210,1         96         2011           КОТПЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ         150         27,9         20,3         55,5         423,0         314         2008           КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ         250         6,5         15,4         61,5         256,4         151         2012           КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ         200         0,0         0,0         0,0         4,9         19,4         349         2011           КОБЕР КНАСИЙ         100         6,6         0,9         42,4         20,	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,2	1,2	29,4	141,0	338	2011
Section   Sec	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	17,5	106,0	379	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ         200         1,0         0,2         19,6         83,4         389         2011           Итого за прием пищи:         200         1,0         0,2         19,6         83,4         389         2011           Итого за прием пищи:         066д           САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ         150         3.1         6,5         8,7         107,0         38         2008           РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ИЯРСОМ         250         9,7         11,1         46,6         210,1         96         2011           КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ         150         27,9         20,3         55,5         423,0         314         2008           КОРТОФЕЛЬЗАПЧЕННЫЙ         150         2,0         0,0         0,0         4,9         19,4         349         2011           КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ         200         0,0         0,0         4,9         19,4         349         2011           КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ         100         6,6         0,9         42,4         204,0         2008           КОРДОК КОНОПОКОМ         100         6,6         0,9         42,4         204,0         2008           ИТОГО ЗАДИЗ КОРЕКОНОВИЗ КОНОП	Итого за прием пищи:	820	46,1	39,9	116,1	1 036,0		
Итого за прием пищи:         200         1,0         0,2         19,6         83,4           Обед           Обед           Обед           САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ         150         3,1         6,5         8,7         107,0         38         2008           РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ         250         9,7         11,1         46,6         210,1         96         2011           КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ         150         27,9         20,3         55,5         423,0         314         2008           КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ         250         6,5         15,4         61,5         256,4         151         2012           КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ         200         0,0         0,0         4,9         19,4         349         2011           КОБЕРИИ РИБИННИЯ         70         5,3         0,4         35,1         165,8         2008           Итого за прием пищи:         1170         59,1         54,6         254,7         1 385,7         2011           Итого за прием пищи:         250         15,4         33,5         79,5         337,5         373         2011 <td< td=""><td>II 3ab</td><td>трак</td><td>•</td><td>•</td><td>•</td><td>•</td><td></td><td></td></td<>	II 3ab	трак	•	•	•	•		
Обед           САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ         150         3,1         6,5         8,7         107,0         38         2008           РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ         250         9,7         11,1         46,6         210,1         96         2011           КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ         150         27,9         20,3         55,5         423,0         314         2008           КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ         250         6,5         15,4         61,5         256,4         151         2012           КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ         200         0,0         0,0         4,9         19,4         349         2011           ХИБЕ РЖАНОЙ         100         6,6         0,9         42,4         204,0         2008           ХИБЕ РЖАНОЙ         100         6,6         0,9         42,4         204,0         2008           ХИБЕ РИВЬНИНЬНЫЙ         70         5,3         0,4         35,1         165,8         2000           Итого за прием пищи:         1170         59,1         54,6         254,7         1385,7           ВБЛОКИ, ФАРШИРОВЬНЫЕ ТВОРОГОМ         250         15,4         33,5         79,5         337,5	СОК ФРУКТОВЫЙ	200			19,6	83,4	389	2011
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ 150 3,1 6,5 8,7 107,0 38 2008 РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ 250 9,7 11,1 46,6 210,1 96 2011 КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 150 27,9 20,3 55,5 423,0 314 2008 КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ 250 6,5 15,4 61,5 256,4 151 2012 КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ 250 6,6 15,4 61,5 256,4 151 2012 КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 0,0 0,0 4,9 19,4 349 2011 ХЛЕБ РЖАНОЙ 100 6,6 0,9 42,4 204,0 2008 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70 53,3 0,4 35,1 165,8 2008 МТОТО ЗА ПРИВИТЕЛЬНЫЕ ТВОРОГОМ 1100 59,1 54,6 254,7 1385,7 13	Итого за прием пищи:		1,0	0,2	19,6	83,4		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ  250 9,7 11,1 46,6 210,1 96 2011  КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ  150 27,9 20,3 55,5 423,0 314 2008  КАРТОФЕЛЬ,ЗАПЕЧЕННЫЙ  250 6,5 15,4 61,5 26,4 151 2012  КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ  200 0,0 0,0 4,9 19,4 349 2011  ХЛЕБ РЖАНОЙ  100 6,6 0,9 42,4 204,0 2008  ХЛЕБ РЖАНОЙ  70 5,3 0,4 35,1 165,8 2008  ИТОГО ЗА ПРИВИНИННЫЙ  70 5,3 0,4 35,1 165,8 2008  ИТОГО ЗА ПРИВИНИННЫЙ  70 5,3 0,4 35,1 165,8 2008  ТОПИНИК  ПОПАНИК  ПОПАНИК  ПОПАНИК  ПОПАНИК  ПОПОНИК  ПОПОНОК  ПОПОНИК  ПОПОНИК	Обе	ЭД						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ  150 27,9 20,3 55,5 423,0 314 2008  КАРТОФЕЛЬ,ЗАПЕЧЕННЫЙ  250 6,5 15,4 61,5 256,4 151 2012  КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ  200 0,0 0,0 4,9 19,4 349 2011  ХЛЕБ РЖАНОЙ  100 6,6 0,9 42,4 204,0 2008  ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  70 5,3 0,4 35,1 165,8 2008  ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  70 5,3 0,4 35,1 165,8 2008  ХЛЕБ ПИТОВ В9,1 54,6 254,7 1385,7  ТОЛДНИК  ПОЛДНИК  ПОЛДНИК  ПОЛДНИК  ПОЛДНИК  ВБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ  250 15,4 33,5 79,5 337,5 373 2011  ХАКАО С МОЛОКОМ  200 3,8 3,0 14,8 102,4 382 2011  ХЛЕБ РЖАНОЙ  ХЛЕБ РЖАНОЙ  ТОТОЗ В ПРОВИНЕНИЕ (ПАРОВЫЕ)  150 1,2 6,4 3,7 77,4 19 2008  КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)  150 20,7 11,9 73,2 234,7 240 2008  КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ  230 2,3 9,9 15,9 17,9 325 2011  ХЛЕБ РЖАНОЙ  ХЛЕБ РЖАНОЙ  80 5,3 0,7 33,9 163,2 2008  ХЛЕБ РЖАНОЙ  ХЛЕБ РЖАНОЙ  ХЛЕБ РЖАНОЙ  80 5,3 0,7 33,9 163,2 2008  ХЛЕБ РЖАНОЙ  ХЛЕ	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	150	3,1	6,5	8,7	107,0	38	2008
КАРТОФЕЛЬ,ЗАПЕЧЕННЫЙ 250 6,5 15,4 61,5 256,4 151 2012 КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 0.0 0.0 4.9 19,4 34.9 2011 ХЛЕБ РЖАНОЙ 100 6,6 0.9 42,4 204,0 2008 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70 5,3 0,4 35,1 165,8 2008 МТОГО ЗА ПРИВИТЕЛЬНИЕ ТВОРОГОМ 250 15,6 254,7 1385,7 ТОЛДНИК 1170 59,1 54,6 24,7 1385,7 TОЛДНИК 1170 59,1 54,6 24,7 1385,7 TОЛДНИК 1170 59,1 54,6 24,7 1385,7 TОЛ	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	250	9,7	11,1	46,6	210,1	96	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 0,0 0,0 4,9 19,4 349 2011  ХЛЕБ РЖАНОЙ 100 6,6 0,9 42,4 204,0 2008  ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70 53,1 04, 35,1 165,8 2008  ИТОГО ЗА ПРИВИТЕЛЬНИЯ 30,0 59,1 54,6 254,7 1385,7  ПОЛДНИК  ПОЛДНИК  ПОЛДНИК  ПОЛДНИК  ВБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ 250 15,4 33,5 79,5 337,5 373 2011  КАКАО С МОЛОКОМ 200 3,8 3,0 14,8 102,4 382 2011  ИТОГО ЗА ПРИВИГОВАННЫЕ ТВОРОГОМ 450 19,2 36,5 94,3 439,9  ТОТОГО ЗА ПРИВИГОВАННЫЕ (ПАРОВЫЕ) 150 20,7 11,9 73,2 234,7 240 2008  КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ 230 2,3 9,9 15,9 179,6 325 2011  ЧАЙ С САХАРОМ 190/10 0,0 0,0 9,7 38,7 430 2008  КАБЕРЖАНОЙ 80 5,3 0,7 33,9 163,2 2008  ХЛЕБ РЖАНОЙ 80 34,8 29,3 171,5 859,4  ИТОГО ЗА ПРИВИНИИ НАГИТОК 10,0 10,0 3,0 10,0 35,1 165,8 2008  КОГЛЕТЬИ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) 70 5,3 0,4 35,1 165,8 2008  КЛЕБ РЖАНОЙ 80 34,8 29,3 171,5 859,4  КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАГИТОК 200 5,8 5,0 8,0 106,0 386 2011  КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАГИТОК 200 5,8 5,0 8,0 106,0 386 2011  КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАГИТОК 200 5,8 5,0 8,0 106,0 386 2011  КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 200 1,5 2,0 14,9 83,4  ИТОГО ЗА ПРИВИМИЕННОЕ 200 7,3 7,0 22,9 189,4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	150	27,9	20,3	55,5	423,0	314	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ       100       6.6       0.9       42,4       204,0       2008         ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ       70       5,3       0.4       35,1       165,8       2008         Итого за прием пищи:       1170       59,1       54,6       254,7       1 385,7         ПОЛДНИК         ПОЛДНИК         ПОЛДНИК         ПОЛДНИК         УБИНОГО ОВ	КАРТОФЕЛЬ,ЗАПЕЧЕННЫЙ	250	6,5	15,4	61,5	256,4	151	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ       70       5,3       0,4       35,1       168,8       2008         Итого за прием пищи:       1170       59,1       54,6       254,7       1 385,7         ПОЛДНИК         ПОЛДНИК         ПОЛДНИК         ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ       250       15,4       33,5       79,5       337,5       373       2011         КАКАО С МОЛОКОМ       200       3,8       3,0       14,8       102,4       382       2011         Ужин         Ужин         САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ       150       1,2       6,4       3,7       77,4       19       2008         КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)       150       1,2       6,4       3,7       77,4       19       2008         КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)       150       2,0       11,9       73,2       234,7       240       2008         КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ       230       2,3       9,9       15,9       179,6       325       2011         ЧАЙ С САХАРОМ       190/10       0,0       0,0       9,7       38,7       430       2008         ХЛЕБ РЖ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	4,9	19,4	349	2011
Итого за прием пищи:         1170         59,1         54,6         254,7         1 385,7           ПОЛДНИК           ПОЛДНИК           ВЕЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ         250         15,4         33,5         79,5         337,3         2011           КАКАО С МОЛОКОМ         200         3,8         3,0         14,8         102,4         382         2011           Итого за прием пищи:         450         19,2         36,5         94,3         439,9           Ужин           САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ         150         1,2         6,4         3,7         77,4         19         2008           КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)         150         20,7         11,9         73,2         234,7         240         2008           КОБЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)         150         20,7         11,9         73,2         234,7         240         2008           КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ         230         2,3         9,9         15,9         179,6         32,5         2011           ЧАЙ С САХАРОМ         190/10         0,0         0,0         9,7         38,7         430         2008           ХЛЕ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	0,9	42,4	204,0		2008
ПОЛДНИК   250   15.4   33.5   79.5   337.5   373   2011     КАКАО С МОЛОКОМ   250   3.8   3.0   14.8   102.4   382   2011     Итого за прием пищи:   450   19.2   36.5   94.3   439.9     Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8		2008
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ       250       15.4       33.5       79.5       337.5       373       2011         КАКАО С МОЛОКОМ       200       3.8       3.0       14.8       102.4       382       2011         Итого за прием пищи:       450       19.2       36.5       94.3       439.9         Ужин         САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ       150       1,2       6,4       3.7       77.4       19       2008         КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)       150       20,7       11,9       73,2       234,7       240       2008         КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ       230       2,3       9,9       15,9       179,6       325       2011         ЧАЙ С САХАРОМ       190/10       0,0       0,0       9,7       38,7       430       2008         ХЛЕБ РЖАНОЙ       80       5,3       0,7       33,9       163,2       2008         Итого за прием пищи:       80       34,8       29,3       171,5       859,4         Ужин 2         Ужин 2         Ужин 2         Ужин 2         Ужин 2         Ужин 2	Итого за прием пищи:	1170	59,1	54,6	254,7	1 385,7		
КАКАО С МОЛОКОМ       200       3,8       3,0       14,8       102,4       382       2011         Итого за прием пищи:       450       19,2       36,5       94,3       439,9         Ужин         Ужин         САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ       150       1,2       6,4       3,7       77,4       19       2008         КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)       150       20,7       11,9       73,2       234,7       240       2008         КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ       230       2,3       9,9       15,9       179,6       325       2011         ЧАЙ С САХАРОМ       190/10       0,0       0,0       9,7       38,7       430       2008         ХЛЕБ РЖАНОЙ       80       5,3       0,7       33,9       163,2       2008         ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ       70       5,3       0,4       35,1       165,8       2008         Итого за прием пищи:       80       3,8       29,3       171,5       859,4         Ужин 2       7       5,8       5,0       8,0       106,0       386       2011         КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК       20       1,5       2,0       14,9	Полд	ник	•	•			•	
Итого за прием пищи:     450     19,2     36,5     94,3     439,9       Ужин       САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ     150     1,2     6,4     3,7     77,4     19     2008       КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)     150     20,7     11,9     73,2     234,7     240     2008       КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ     230     2,3     9,9     15,9     179,6     325     2011       ЧАЙ С САХАРОМ     190/10     0,0     0,0     9,7     38,7     430     2008       ХЛЕБ РЖАНОЙ     80     5,3     0,7     33,9     163,2     2008       ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ     70     5,3     0,4     35,1     165,8     2008       Итого за прием пищи:     880     34,8     29,3     171,5     859,4       КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК     200     5,8     5,0     8,0     106,0     386     2011       КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ     20     1,5     2,0     14,9     83,4       Итого за прием пищи:     220     7,3     7,0     22,9     189,4	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ	250	15,4	33,5	79,5	337,5	373	2011
Ужин           САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ         150         1,2         6,4         3,7         77,4         19         2008           КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)         150         20,7         11,9         73,2         234,7         240         2008           КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ         230         2,3         9,9         15,9         179,6         325         2011           ЧАЙ С САХАРОМ         190/10         0,0         0,0         9,7         38,7         430         2008           ХЛЕБ РЖАНОЙ         80         5,3         0,7         33,9         163,2         2008           ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ         70         5,3         0,4         35,1         165,8         2008           Итого за прием пищи:         80         34,8         29,3         171,5         859,4           Ужин 2	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,8	102,4	382	2011
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ       150       1,2       6,4       3,7       77,4       19       2008         КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)       150       20,7       11,9       73,2       234,7       240       2008         КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ       230       2,3       9,9       15,9       179,6       325       2011         ЧАЙ С САХАРОМ       190/10       0,0       0,0       9,7       38,7       430       2008         ХЛЕБ РЖАНОЙ       80       5,3       0,7       33,9       163,2       2008         ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ       70       5,3       0,4       35,1       165,8       2008         Итого за прием пищи:       880       34,8       29,3       171,5       859,4         Ужин 2         Ужин 2         Ужин 2         Ужин 2         Ужин 2         Ужин 2         КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК       200       5,8       5,0       8,0       106,0       386       2011         КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ       20       1,5       2,0       14,9       83,4         Итого за прием пищи:       220       7,3	Итого за прием пищи:	450	19,2	36,5	94,3	439,9		
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)  150 20,7 11,9 73,2 234,7 240 2008  КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ  230 2,3 9,9 15,9 179,6 325 2011  ЧАЙ С САХАРОМ  190/10 0,0 0,0 9,7 38,7 430 2008  ХЛЕБ РЖАНОЙ  80 5,3 0,7 33,9 163,2 2008  ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  70 5,3 0,4 35,1 165,8 2008  Итого за прием пищи:  880 34,8 29,3 171,5 859,4   УЖИН 2  КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК  200 5,8 5,0 8,0 106,0 386 2011  КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ  20 1,5 2,0 14,9 83,4  Итого за прием пищи:  220 7,3 7,0 22,9 189,4	Ужи	1H						
КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ 230 2,3 9,9 15,9 179,6 325 2011 ЧАЙ С САХАРОМ 190/10 0,0 0,0 9,7 38,7 430 2008 ХЛЕБ РЖАНОЙ 80 5,3 0,7 33,9 163,2 2008 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70 5,3 0,4 35,1 165,8 2008  Итого за прием пищи: 880 34,8 29,3 171,5 859,4   УЖИН 2  КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 200 5,8 5,0 8,0 106,0 386 2011 КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 20 1,5 2,0 14,9 83,4  Итого за прием пищи: 220 7,3 7,0 22,9 189,4	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	150	1,2	6,4	3,7	77,4	19	2008
ЧАЙ С САХАРОМ       190/10       0,0       0,0       9,7       38,7       430       2008         ХЛЕБ РЖАНОЙ       80       5,3       0,7       33,9       163,2       2008         ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ       70       5,3       0,4       35,1       165,8       2008         Итого за прием пищи:       880       34,8       29,3       171,5       859,4         Ужин 2         КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК       200       5,8       5,0       8,0       106,0       386       2011         КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ       20       1,5       2,0       14,9       83,4       43,0       430       2008         Итого за прием пищи:       220       7,3       7,0       22,9       189,4	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	150	20,7	11,9	73,2	234,7	240	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ       80       5,3       0,7       33,9       163,2       2008         ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ       70       5,3       0,4       35,1       165,8       2008         Итого за прием пищи:       880       34,8       29,3       171,5       859,4         Ужин 2         КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК       200       5,8       5,0       8,0       106,0       386       2011         КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ       20       1,5       2,0       14,9       83,4       4         Итого за прием пищи:       220       7,3       7,0       22,9       189,4	КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	230	2,3	9,9	15,9	179,6	325	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ       70       5,3       0,4       35,1       165,8       2008         Итого за прием пищи:       Ужин 2         Ужин 2         КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК       200       5,8       5,0       8,0       106,0       386       2011         КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ       20       1,5       2,0       14,9       83,4       4         Итого за прием пищи:       220       7,3       7,0       22,9       189,4	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0		9,7	38,7	430	2008
Итого за прием пищи:     880     34,8     29,3     171,5     859,4       Ужин 2       КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК     200     5,8     5,0     8,0     106,0     386     2011       КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ     20     1,5     2,0     14,9     83,4       Итого за прием пищи:     220     7,3     7,0     22,9     189,4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2		2008
Ужин 2       КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК     200     5,8     5,0     8,0     106,0     386     2011       КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ     20     1,5     2,0     14,9     83,4       Итого за прием пищи:     220     7,3     7,0     22,9     189,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8		2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК     200     5,8     5,0     8,0     106,0     386     2011       КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ     20     1,5     2,0     14,9     83,4       Итого за прием пищи:     220     7,3     7,0     22,9     189,4	Итого за прием пищи:	880	34,8	29,3	171,5	859,4		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ     20     1,5     2,0     14,9     83,4       Итого за прием пищи:     220     7,3     7,0     22,9     189,4	Ужи	н 2						
Итого за прием пищи: 220 7,3 7,0 22,9 189,4	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2011
<u>'                                     </u>	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20			14,9	83,4		
Всего за день: 167,5 167,4 679,1 3 993,8	Итого за прием пищи:	220	7,3	7,0	22,9	189,4		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	Всего за день:		167,5	167,4	679,1	3 993,8		

#### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пиш	Пищевые вещества			
Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал	
Итого за весь период	2 172,3	2 260,1	9 326,3	55 915,4	
Среднее значение за период	155.2	161 4	666.2	3 994.0	

# СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
9-11 класс	827	200	1124	429	891	220