

Согласовано:  
Директор ГБОУ СО "Екатеринбургская  
школа № 4"

А.А.Алябьева

Утверждаю:  
Директор ООО "СЛАВЯНКА"

Д.Ю.Юшков

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтрак и обед 1-4 классы

День: 1

Неделя: 1

| №<br>рец.            | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|----------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------------------|
|                      |                                |                 | Б                    | Ж            | У             |                                           |
| 1                    | 2                              | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                         |
| <b>Завтрак</b>       |                                |                 |                      |              |               |                                           |
| 257/96               | Каша молочная с маслом         | 150/5           | 4,70                 | 6,60         | 18,55         | 269,75                                    |
| 649/96               | Какао на молоке                | 200             | 5,32                 | 5,59         | 28,27         | 184,67                                    |
|                      | Йогурт 2,5%                    | 125             | 3,50                 | 3,10         | 13,75         | 97,31                                     |
|                      | Кондитерское изделие           | 30              | 1,23                 | 4,26         | 14,55         | 103,80                                    |
|                      | Батон витаминный               | 30              | 2,37                 | 0,30         | 14,49         | 70,50                                     |
| <b>Итого завтрак</b> |                                | <b>540</b>      | <b>17,12</b>         | <b>19,85</b> | <b>89,61</b>  | <b>726,03</b>                             |
| <b>Обед</b>          |                                |                 |                      |              |               |                                           |
| 131/82               | Икра морковная                 | 60              | 0,97                 | 4,70         | 6,00          | 70,15                                     |
| 296/82               | Уха рыбацкая                   | 250             | 8,35                 | 5,80         | 16,63         | 166,75                                    |
| 670/96               | Фрикадельки из мяса говядины   | 80/50           | 12,90                | 8,65         | 10,20         | 171,20                                    |
| 337/82               | Капуста припущенная            | 150             | 2,81                 | 7,56         | 8,63          | 121,50                                    |
|                      | Сок                            | 200             | 1,00                 | 0,20         | 20,20         | 92,00                                     |
|                      | Хлеб пшеничный витаминный      | 30              | 2,37                 | 0,30         | 14,49         | 70,50                                     |
|                      | Хлеб ржаной                    | 48              | 3,26                 | 0,86         | 22,08         | 112,80                                    |
| <b>Итого обед</b>    |                                | <b>868</b>      | <b>31,66</b>         | <b>28,07</b> | <b>98,23</b>  | <b>804,90</b>                             |
| <b>Итого за день</b> |                                | <b>1408</b>     | <b>48,78</b>         | <b>47,92</b> | <b>187,84</b> | <b>1530,93</b>                            |

День: 2

Неделя: 1

| №<br>рец.            | Прием пищи, наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|----------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------------------|
|                      |                                     |                 | Б                    | Ж            | У             |                                           |
| 1                    | 2                                   | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                         |
| <b>Завтрак</b>       |                                     |                 |                      |              |               |                                           |
| 284/96               | Омлет натуральный                   | 200             | 14,60                | 20,70        | 4,70          | 324,40                                    |
| 629/96               | Чай с сахаром и лимоном             | 200/10          | 0,20                 | 0,01         | 16,00         | 65,00                                     |
|                      | Батон витаминный                    | 30              | 2,37                 | 0,30         | 14,49         | 70,50                                     |
|                      | Масло порционнo                     | 10              | 2,50                 | 7,30         | 0,13          | 66,00                                     |
|                      | Фрукт                               | 100             | 0,40                 | 0,40         | 11,80         | 47,00                                     |
| <b>Итого завтрак</b> |                                     | <b>550,00</b>   | <b>20,07</b>         | <b>28,71</b> | <b>47,12</b>  | <b>572,90</b>                             |
| <b>Обед</b>          |                                     |                 |                      |              |               |                                           |
| 33/11                | Салат овощной с растит.маслом       | 60              | 0,40                 | 0,05         | 1,40          | 71,38                                     |
| 139/96               | Суп куриный с макаронными изделиями | 250/10          | 6,09                 | 6,33         | 9,75          | 129,83                                    |
| 324/96               | Котлета рыбная Лада                 | 100             | 10,59                | 7,39         | 3,42          | 134,80                                    |
| 472/96               | Картофельное пюре                   | 150             | 3,20                 | 3,60         | 21,80         | 189,00                                    |
| 588/96               | Напиток из шиповника                | 200             | 0,60                 | 0,00         | 37,60         | 110,00                                    |
|                      | Хлеб пшеничный витаминный           | 40              | 2,72                 | 0,72         | 18,40         | 94,00                                     |
|                      | Хлеб ржаной                         | 48              | 3,26                 | 0,86         | 22,08         | 112,80                                    |
| <b>Итого обед</b>    |                                     | <b>888</b>      | <b>26,86</b>         | <b>18,95</b> | <b>114,45</b> | <b>841,81</b>                             |
| <b>Итого за день</b> |                                     | <b>1438,00</b>  | <b>46,93</b>         | <b>47,66</b> | <b>161,57</b> | <b>1414,71</b>                            |



| День: 3<br>Неделя: 1 |                                                 |                 |                      |              |               |                                      |
|----------------------|-------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
| №<br>реп.            | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|                      |                                                 |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      |
| 1                    | 2                                               | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    |
| <b>Завтрак</b>       |                                                 |                 |                      |              |               |                                      |
| 257/96               | Каша молочная с маслом                          | 200/5           | 6,10                 | 8,20         | 39,60         | 269,03                               |
| 1024/82              | Кофейный напиток с молоком                      | 200             | 2,85                 | 1,57         | 24,67         | 142,00                               |
| ТК 3                 | Бутерброд с маслом                              | 10/30           | 3,50                 | 6,60         | 24,20         | 154,00                               |
| ТК 2                 | Сыр порциями                                    | 10              | 4,20                 | 3,00         | 0,10          | 35,20                                |
|                      | Фрукт                                           | 100             | 0,40                 | 0,40         | 11,80         | 47,00                                |
| <b>Итого завтрак</b> |                                                 | <b>555,00</b>   | <b>17,05</b>         | <b>19,77</b> | <b>100,37</b> | <b>647,23</b>                        |
| <b>Обед</b>          |                                                 |                 |                      |              |               |                                      |
| ттк5                 | Салат овощной с раст.маслом (из свежей капусты) | 60              | 1,02                 | 1,50         | 2,70          | 28,26                                |
| 120/96               | Щи со свежей капустой со сметаной               | 250/5           | 2,09                 | 6,33         | 10,64         | 129,83                               |
| 633/82               | Печень тушенная                                 | 75/50           | 18,20                | 16,10        | 4,00          | 180,00                               |
| 469/96               | Макаронные изделия отварные                     | 150             | 4,10                 | 7,40         | 30,08         | 189,00                               |
| 588/96               | Компот из кураги                                | 200             | 0,75                 | 0,00         | 26,82         | 133,00                               |
|                      | Хлеб пшеничный витаминный                       | 45              | 3,06                 | 0,81         | 20,70         | 105,70                               |
|                      | Хлеб ржаной                                     | 48              | 3,26                 | 0,86         | 22,08         | 112,80                               |
| <b>Итого обед</b>    |                                                 | <b>883,00</b>   | <b>32,48</b>         | <b>33</b>    | <b>117,02</b> | <b>878,59</b>                        |
| <b>Итого за день</b> |                                                 | <b>1438,00</b>  | <b>49,53</b>         | <b>52,77</b> | <b>217,39</b> | <b>1525,82</b>                       |

| День: 4<br>Неделя: 1    |                                                          |                 |                      |              |               |                                      |
|-------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|                         |                                                          |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      |
| 1                       | 2                                                        | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                          |                 |                      |              |               |                                      |
| 397/96                  | Запеканка творожная с повидлом                           | 200/20          | 21,67                | 12,92        | 46,67         | 391,42                               |
| 329/30                  | Чай с сахаром и лимоном                                  | 200/10          | 0,20                 | 0,01         | 16,00         | 65,00                                |
|                         | Батон витаминный                                         | 30              | 2,25                 | 0,78         | 15,18         | 78,30                                |
|                         | Бутерброд с маслом                                       | 10/20           | 1,55                 | 7,50         | 10,26         | 119,80                               |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                          | <b>490</b>      | <b>25,67</b>         | <b>21,21</b> | <b>88,11</b>  | <b>654,52</b>                        |
| <b>Обед</b>             |                                                          |                 |                      |              |               |                                      |
| 33/11                   | Салат овощной с раст.маслом (картофель с зелен.горошком) | 60              | 1,00                 | 1,90         | 5,20          | 68,00                                |
| 138/96                  | Суп гороховый с гренками                                 | 250/10          | 8,75                 | 3,89         | 10,40         | 123,50                               |
| 401/96                  | Гуляш мяса куры                                          | 75/75           | 12,50                | 6,50         | 5,00          | 128,50                               |
| 36/06                   | Рис припущенный с овощами                                | 150             | 3,88                 | 5,35         | 39,90         | 209,80                               |
| 81/03                   | Кисель                                                   | 200             | 0,00                 | 0,00         | 7,50          | 30,00                                |
|                         | Хлеб пшеничный витаминный                                | 40              | 2,72                 | 0,72         | 18,40         | 94,00                                |
|                         | Хлеб ржаной                                              | 48              | 3,30                 | 0,60         | 16,70         | 87,00                                |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                          | <b>908</b>      | <b>32,15</b>         | <b>18,96</b> | <b>103,1</b>  | <b>740,8</b>                         |
| <b>Итого за день</b>    |                                                          | <b>1398,00</b>  | <b>57,82</b>         | <b>40,17</b> | <b>191,21</b> | <b>1395,32</b>                       |



День: 5

Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|                         |                                                 |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      |
| 1                       | 2                                               | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                 |                 |                      |              |               |                                      |
| 259/96                  | Каша молочная с маслом                          | 150/5           | 6,10                 | 8,20         | 39,60         | 269,03                               |
| 630/96                  | Какао на молоке                                 | 200             | 5,32                 | 5,59         | 28,27         | 184,67                               |
|                         | Батон витаминный                                | 30              | 2,37                 | 0,30         | 14,49         | 70,50                                |
| 695/96                  | Ватрушка с повидлом                             | 75              | 3,30                 | 6,50         | 19,30         | 124,75                               |
|                         | Фрукт                                           | 100             | 0,40                 | 0,40         | 11,80         | 47,00                                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                 | <b>560</b>      | <b>17,49</b>         | <b>20,99</b> | <b>113,46</b> | <b>695,95</b>                        |
| <b>Обед</b>             |                                                 |                 |                      |              |               |                                      |
| ТТК                     | Салат овощной (из свежих огурцов) с раст.маслом | 60              | 0,27                 | 1,32         | 3,66          | 24,29                                |
| 110/96                  | Борщ из свежей капусты со сметаной              | 250/5           | 2,90                 | 6,66         | 6,50          | 111,11                               |
| 430/96                  | Запеканка картофельная с мясом свинины          | 240             | 15,53                | 17,20        | 10,90         | 311,93                               |
|                         | Сок                                             | 200             | 1,00                 | 0,20         | 20,20         | 92,00                                |
|                         | Хлеб пшеничный витаминный                       | 30              | 2,04                 | 0,54         | 13,80         | 70,50                                |
|                         | Хлеб ржаной                                     | 48              | 3,26                 | 0,86         | 22,08         | 112,80                               |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                 | <b>833</b>      | <b>25,00</b>         | <b>26,78</b> | <b>77,14</b>  | <b>722,63</b>                        |
| <b>Итого за день</b>    |                                                 | <b>1393</b>     | <b>42,49</b>         | <b>47,77</b> | <b>190,60</b> | <b>1418,58</b>                       |

День: 1

Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|                         |                                                            |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      |
| 1                       | 2                                                          | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                      |              |               |                                      |
| 257/96                  | Каша молочная с маслом                                     | 200/5           | 6,28                 | 7,23         | 44,75         | 269,00                               |
| 1024/82                 | Кофейный напиток с молоком                                 | 200             | 2,85                 | 3,57         | 24,67         | 142,00                               |
|                         | Батон витаминный                                           | 30              | 2,37                 | 0,30         | 14,49         | 70,50                                |
| ТК 2                    | Сыр порционнo                                              | 10              | 2,70                 | 2,50         | 0,00          | 36,30                                |
|                         | Йогурт 9%                                                  | 130             | 3,64                 | 11,70        | 15,21         | 180,70                               |
|                         | Кондитерское изделие                                       | 30              | 1,83                 | 4,26         | 10,55         | 124,50                               |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            | <b>555</b>      | <b>19,67</b>         | <b>29,56</b> | <b>109,67</b> | <b>823,00</b>                        |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |              |               |                                      |
| ТК 5                    | Салат овощной с раст.маслом (из свежей капусты с морковью) | 60              | 1,02                 | 15,00        | 2,70          | 52,44                                |
| 120/96                  | Щи из свежей капусты со сметаной                           | 250/5           | 2,09                 | 6,33         | 8,64          | 107,83                               |
| 437/04                  | Биточек рыбный                                             | 90              | 12,80                | 15,25        | 5,00          | 128,00                               |
| 470/96                  | Картофель отварной                                         | 150             | 3,00                 | 4,90         | 9,50          | 92,00                                |
| 588/96                  | Компот из сухофруктов                                      | 200             | 0,75                 | 0,00         | 26,82         | 110,00                               |
|                         | Хлеб пшеничный витаминный                                  | 30              | 2,04                 | 0,54         | 13,80         | 70,50                                |
|                         | Хлеб ржаной                                                | 48              | 3,26                 | 0,86         | 22,08         | 112,80                               |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            | <b>833</b>      | <b>24,96</b>         | <b>42,88</b> | <b>88,54</b>  | <b>673,57</b>                        |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            | <b>1388</b>     | <b>44,63</b>         | <b>72,44</b> | <b>198,21</b> | <b>1496,57</b>                       |



День: 2  
Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|                         |                                            |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      |
| 1                       | 2                                          | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    |
| <b>Завтрак</b>          |                                            |                 |                      |              |               |                                      |
| 285/96                  | Омлет натуральный                          | 180             | 13,17                | 25,70        | 3,67          | 298,90                               |
| 629/96                  | Чай с сахаром и лимоном                    | 200/10          | 0,05                 | 0,01         | 15,00         | 65,00                                |
|                         | Батон витаминный                           | 30              | 2,25                 | 0,78         | 15,18         | 78,30                                |
|                         | Фрукты                                     | 100             | 0,40                 | 0,40         | 11,80         | 47,00                                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                            | <b>520</b>      | <b>15,87</b>         | <b>26,89</b> | <b>45,65</b>  | <b>489,20</b>                        |
| <b>Обед</b>             |                                            |                 |                      |              |               |                                      |
| 660/5                   | Сельдь с отварным картофелем с раст.маслом | 30/30           | 3,96                 | 9,66         | 5,94          | 76,65                                |
| 167/96                  | Суп-пюре с гренками                        | 250/10          | 5,51                 | 5,44         | 25,06         | 171,28                               |
| 55/12                   | Гуляш из мяса свинины                      | 80/50           | 14,14                | 11,40        | 3,63          | 173,25                               |
| 469/96                  | Макароны отварные                          | 150             | 5,32                 | 4,10         | 32,75         | 189,00                               |
| 924/82                  | Компот из свежих плодов                    | 200             | 0,75                 | 0,00         | 26,82         | 110,00                               |
|                         | Хлеб пшеничный витаминный                  | 30              | 2,04                 | 0,54         | 13,80         | 70,50                                |
|                         | Хлеб ржаной                                | 30              | 2,04                 | 0,54         | 13,80         | 70,50                                |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                            | <b>860</b>      | <b>33,76</b>         | <b>31,68</b> | <b>121,80</b> | <b>861,18</b>                        |
| <b>Итого за день</b>    |                                            | <b>1380</b>     | <b>49,63</b>         | <b>58,57</b> | <b>167,45</b> | <b>1350,38</b>                       |

День: 3  
Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|                         |                                                           |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      |
| 1                       | 2                                                         | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                           |                 |                      |              |               |                                      |
| 243/96                  | Запеканка капустная                                       | 200             | 5,34                 | 8,38         | 25,38         | 240,61                               |
| 642/96                  | Какао на молоке                                           | 200             | 5,32                 | 4,59         | 28,27         | 184,67                               |
|                         | Батон витаминный                                          | 45              | 3,55                 | 0,45         | 21,73         | 105,75                               |
| 1091/82                 | Гребешок с повидлом                                       | 75              | 3,50                 | 3,88         | 17,00         | 117,32                               |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                           | <b>520</b>      | <b>17,71</b>         | <b>17,30</b> | <b>92,38</b>  | <b>648,35</b>                        |
| <b>Обед</b>             |                                                           |                 |                      |              |               |                                      |
| ТТК 6                   | Салат овощной с растит.маслом (отварная морковь с изюмом) | 60              | 1,86                 | 6,78         | 6,30          | 73,05                                |
| 161/96                  | Суп молочный                                              | 250             | 5,50                 | 4,75         | 20,75         | 145,00                               |
| 394/96                  | Жаркое по-домашнему со свининой                           | 250             | 18,50                | 22,40        | 36,00         | 382,60                               |
| 588/96                  | Компот из кураги                                          | 200             | 0,75                 | 0,00         | 20,85         | 110,00                               |
|                         | Хлеб пшеничный витаминный                                 | 30              | 2,04                 | 0,54         | 13,80         | 70,50                                |
|                         | Хлеб ржаной                                               | 48              | 3,26                 | 0,86         | 22,08         | 112,80                               |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                           | <b>858</b>      | <b>31,91</b>         | <b>35,33</b> | <b>119,78</b> | <b>893,95</b>                        |
| <b>Итого за день</b>    |                                                           | <b>1378</b>     | <b>49,62</b>         | <b>52,63</b> | <b>212,16</b> | <b>1542,30</b>                       |



День: 4

Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|                         |                                                   |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      |
| 1                       | 2                                                 | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                   |                 |                      |              |               |                                      |
| 296/96                  | Пудинг творожный со сгущен. молоком               | 200/20          | 28,56                | 13,46        | 47,67         | 428,20                               |
| 629/96                  | Чай с сахаром и лимоном                           | 200/10          | 0,02                 | 0,01         | 15,00         | 60,00                                |
|                         | Батон витаминный                                  | 30              | 2,37                 | 0,30         | 14,49         | 70,50                                |
|                         |                                                   |                 |                      |              |               |                                      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   | <b>460</b>      | <b>30,95</b>         | <b>13,77</b> | <b>77,16</b>  | <b>558,70</b>                        |
| <b>200</b>              |                                                   |                 |                      |              |               |                                      |
| 29/96                   | Салат овощной (отварная свекла с соленым огурцом) | 60              | 0,96                 | 1,94         | 12,30         | 37,68                                |
| 161/96                  | Суп картофельный с макаронными изделиями          | 250             | 2,83                 | 4,86         | 19,76         | 172,60                               |
| 63/03                   | Кнели из мяса кури                                | 90              | 10,53                | 7,38         | 5,04          | 129,24                               |
| 477/96                  | Капуста припущенная                               | 150             | 1,58                 | 2,48         | 3,87          | 65,67                                |
| 924/82                  | Компот из свежих плодов                           | 200             | 0,75                 | 0,00         | 26,82         | 110,00                               |
|                         | Хлеб пшеничный витаминный                         | 45              | 3,06                 | 0,81         | 20,70         | 105,75                               |
|                         | Хлеб ржаной                                       | 48              | 3,26                 | 0,86         | 22,08         | 112,80                               |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                   | <b>853</b>      | <b>22,97</b>         | <b>18,33</b> | <b>110,57</b> | <b>733,74</b>                        |
| <b>Итого за день</b>    |                                                   | <b>1313</b>     | <b>53,92</b>         | <b>32,10</b> | <b>187,73</b> | <b>1292,44</b>                       |

День: 5

Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|
|                         |                                          |                 | Б                    | Ж            | У            |                                      |
| 1                       | 2                                        | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7                                    |
| <b>Завтрак</b>          |                                          |                 |                      |              |              |                                      |
|                         | Йогурт 9%                                | 130             | 3,64                 | 11,70        | 15,21        | 180,70                               |
| 33//07                  | Макароны запеченные с сыром              | 150/20          | 7,46                 | 7,70         | 29,35        | 267,60                               |
| 630/96                  | Чай с сахаром                            | 200             | 0,30                 | 0,05         | 10,80        | 60,00                                |
|                         | Батон витаминный                         | 20              | 1,50                 | 0,52         | 10,12        | 52,20                                |
|                         | Фрукт                                    | 100             | 0,40                 | 0,40         | 11,80        | 47,00                                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                          | <b>620</b>      | <b>13,3</b>          | <b>20,37</b> | <b>77,28</b> | <b>607,5</b>                         |
| <b>Обед</b>             |                                          |                 |                      |              |              |                                      |
| 76/96                   | Салат из квашенной капусты с раст.маслом | 60              | 1,00                 | 2,60         | 1,70         | 35,70                                |
| 131/96                  | Рассольник со сметаной                   | 200/5           | 5,75                 | 5,00         | 9,75         | 105,00                               |
| 10//03                  | Рыба запеченная под молочным соусом      | 75/50           | 12,00                | 6,10         | 6,00         | 122,40                               |
| 28//03                  | Пюре розовое                             | 150             | 3,07                 | 6,30         | 22,05        | 131,67                               |
|                         | Сок                                      | 200             | 0,75                 | 0,00         | 26,82        | 92,00                                |
|                         | Хлеб пшеничный витаминный                | 30              | 2,04                 | 0,54         | 13,80        | 70,50                                |
|                         | Хлеб ржаной                              | 30              | 2,04                 | 0,54         | 13,80        | 70,50                                |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                          | <b>805</b>      | <b>26,65</b>         | <b>21,08</b> | <b>93,92</b> | <b>627,77</b>                        |
| <b>Итого за день</b>    |                                          | <b>1425</b>     | <b>39,95</b>         | <b>41,45</b> | <b>171,2</b> | <b>1235,27</b>                       |



|                         |                                | День: 1<br>Неделя: 3 |                      |              |               |                                      |
|-------------------------|--------------------------------|----------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции      | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|                         |                                |                      | Б                    | Ж            | У             |                                      |
| 1                       | 2                              | 3                    | 4                    | 5            | 6             | 7                                    |
| <b>Завтрак</b>          |                                |                      |                      |              |               |                                      |
| 257/96                  | Каша молочная с маслом         | 200/5                | 7,28                 | 7,23         | 34,75         | 269,03                               |
| 642/96                  | Кофейный напиток с молоком     | 200                  | 2,85                 | 3,57         | 21,67         | 121,00                               |
| ТК 1                    | Бутерброд с маслом             | 10/30                | 1,55                 | 7,50         | 10,26         | 119,80                               |
|                         | Фрукты                         | 100                  | 0,40                 | 0,40         | 11,70         | 47,00                                |
|                         | Кондитерское изделие           | 30                   | 3,26                 | 6,60         | 20,20         | 104,50                               |
|                         |                                |                      |                      |              |               |                                      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | <b>575</b>           | <b>15,34</b>         | <b>25,30</b> | <b>98,58</b>  | <b>661,33</b>                        |
| <b>Обед</b>             |                                |                      |                      |              |               |                                      |
| 131/82                  | Икра свекольная                | 60                   | 0,97                 | 4,70         | 6,00          | 65,00                                |
| 97/11                   | Суп картофельный с горохом     | 200                  | 8,75                 | 3,89         | 10,40         | 98,79                                |
| 598/82                  | Филе куриное в сметанном соусе | 75/75                | 15,94                | 12,20        | 14,05         | 315,00                               |
| 470/96                  | Картофель запеченный           | 150                  | 3,00                 | 2,40         | 26,70         | 131,40                               |
| 81/03                   | Кисель                         | 200                  | 1,00                 | 0,20         | 20,20         | 82,00                                |
|                         | Хлеб пшеничный витаминный      | 30                   | 2,37                 | 0,30         | 14,49         | 70,50                                |
|                         | Хлеб ржаной                    | 30                   | 2,37                 | 0,30         | 14,49         | 70,50                                |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                | <b>800</b>           | <b>34,40</b>         | <b>23,99</b> | <b>106,33</b> | <b>833,19</b>                        |
| <b>Итого за день</b>    |                                | <b>1375</b>          | <b>49,74</b>         | <b>49,29</b> | <b>204,91</b> | <b>1494,52</b>                       |

|                         |                                                          | День: 2<br>Неделя: 3 |                      |              |               |                                      |
|-------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса<br>порции      | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|                         |                                                          |                      | Б                    | Ж            | У             |                                      |
| 1                       | 2                                                        | 3                    | 4                    | 5            | 6             | 7                                    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                          |                      |                      |              |               |                                      |
| 2-а                     | Омлет с сыром                                            | 180                  | 22,00                | 33,10        | 8,67          | 322,90                               |
| 629/96                  | Чай с сахаром и лимоном                                  | 200/10               | 0,05                 | 0,01         | 16,00         | 65,80                                |
|                         | Батон витаминный                                         | 20                   | 0,85                 | 0,20         | 9,66          | 47,00                                |
| ТК 1                    | Бутерброд с маслом                                       | 10/20                | 1,55                 | 7,50         | 10,26         | 119,80                               |
|                         | Фрукт                                                    | 100                  | 0,40                 | 0,40         | 11,80         | 47,00                                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                          | <b>540</b>           | <b>24,85</b>         | <b>41,21</b> | <b>56,39</b>  | <b>602,50</b>                        |
| <b>Обед</b>             |                                                          |                      |                      |              |               |                                      |
| ТК 6                    | Салат овощной с раст.маслом (свежая капуста с кукурузой) | 60                   | 0,80                 | 2,90         | 5,70          | 79,75                                |
| 132/96                  | Суп картофельный со сметаной                             | 250/5                | 5,66                 | 6,83         | 24,38         | 232,75                               |
| 642/82                  | Плов с мясом свинины                                     | 230                  | 14,60                | 18,80        | 34,30         | 290,20                               |
|                         | Сок                                                      | 200                  | 1,00                 | 0,01         | 20,20         | 92,00                                |
|                         | Хлеб пшеничный витаминный                                | 30                   | 2,04                 | 0,54         | 13,80         | 70,50                                |
|                         | Хлеб ржаной                                              | 48                   | 3,26                 | 0,86         | 22,08         | 112,80                               |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                          | <b>823</b>           | <b>27,36</b>         | <b>29,94</b> | <b>120,46</b> | <b>878</b>                           |
| <b>Итого за день</b>    |                                                          | <b>1363</b>          | <b>52,21</b>         | <b>71,15</b> | <b>176,85</b> | <b>1480,50</b>                       |



День: 3

Неделя: 3

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|                         |                                                   |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      |
| 1                       | 2                                                 | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                   |                 |                      |              |               |                                      |
| 257/96                  | Каша молочная с маслом                            | 150/5           | 7,28                 | 6,95         | 34,75         | 269,03                               |
| 642/96                  | Какао с молоком                                   | 200             | 5,32                 | 5,59         | 23,27         | 184,67                               |
|                         | Бутерброд с сыром                                 | 14//30          | 5,37                 | 3,01         | 12,92         | 105,50                               |
|                         | Йогурт 9%                                         | 130             | 3,64                 | 11,70        | 15,21         | 180,70                               |
| 1091/82                 | Пирожок с картофелем                              | 75              | 3,50                 | 3,88         | 17,00         | 117,32                               |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   | <b>604</b>      | <b>25,11</b>         | <b>31,13</b> | <b>103,15</b> | <b>857,22</b>                        |
| <b>Обед</b>             |                                                   |                 |                      |              |               |                                      |
| тк4                     | Салат овощной (Рыжик-из свежей моркови с яблоком) | 60              | 0,96                 | 2,94         | 9,30          | 76,62                                |
| 216,82                  | Суп Крестьянский со сметаной                      | 200/5           | 4,64                 | 9,49         | 12,52         | 165,99                               |
| 423,/96                 | Тефтели из свинины с соусом                       | 80/50           | 7,00                 | 6,80         | 14,24         | 182,50                               |
| 482/96                  | Капуста тушеная                                   | 150             | 3,00                 | 3,42         | 11,20         | 103,50                               |
| 66/03                   | Напиток ягодный                                   | 200             | 1,00                 | 0,20         | 20,20         | 110,00                               |
|                         | Хлеб пшеничный витаминный                         | 30              | 2,04                 | 0,54         | 13,80         | 70,50                                |
|                         | Хлеб ржаной                                       | 48              | 3,26                 | 0,86         | 22,08         | 112,80                               |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                   | <b>823</b>      | <b>21,90</b>         | <b>24,25</b> | <b>103,34</b> | <b>821,91</b>                        |
| <b>Итого за день</b>    |                                                   | <b>1427</b>     | <b>47,01</b>         | <b>55,38</b> | <b>206,49</b> | <b>1679,13</b>                       |

День: 4

Неделя: 3

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|                         |                                                           |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      |
| 1                       | 2                                                         | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                           |                 |                      |              |               |                                      |
| 297/96                  | Запеканка из творога со сгущенным молоком                 | 180/20          | 28,56                | 12,46        | 41,67         | 369,27                               |
| 376/11                  | Чай с сахаром                                             | 200             | 0,05                 | 0,01         | 15,00         | 60,00                                |
|                         | Батон витаминный                                          | 20              | 1,50                 | 0,52         | 10,12         | 52,20                                |
|                         | Фрукты                                                    | 100             | 0,40                 | 0,40         | 11,80         | 47,00                                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                           | <b>555</b>      | <b>30,51</b>         | <b>13,39</b> | <b>78,59</b>  | <b>528,47</b>                        |
| <b>Обед</b>             |                                                           |                 |                      |              |               |                                      |
| ТК 9                    | Салат овощной с раст.маслом (картофель с соленым огурцом) | 60              | 0,40                 | 0,05         | 1,40          | 57,00                                |
| 93/11                   | Борщ со сметаной                                          | 250/5           | 1,90                 | 6,66         | 21,40         | 111,10                               |
| 673/82                  | Печень по-строгановски                                    | 75/50           | 11,04                | 23,80        | 5,50          | 264,80                               |
| 255/96                  | Каша гречневая рассыпчатая                                | 150             | 7,80                 | 5,20         | 39,00         | 234,00                               |
| 924/82                  | Компот из свежих плодов                                   | 200             | 0,75                 | 0,00         | 26,82         | 110,00                               |
|                         | Хлеб пшеничный витаминный                                 | 30              | 2,04                 | 0,54         | 13,80         | 70,50                                |
|                         | Хлеб ржаной                                               | 48              | 3,26                 | 0,86         | 22,08         | 112,80                               |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                           | <b>873</b>      | <b>27,19</b>         | <b>37,11</b> | <b>130,00</b> | <b>960,20</b>                        |
| <b>Итого за день</b>    |                                                           | <b>1428</b>     | <b>57,70</b>         | <b>50,50</b> | <b>208,59</b> | <b>1488,67</b>                       |



День: 5  
Неделя: 3

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|                         |                                                                     |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      |
| 1                       | 2                                                                   | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                     |                 |                      |              |               |                                      |
| 257/96                  | Каша молочная с маслом                                              | 200/5           | 5,35                 | 7,23         | 44,75         | 269,00                               |
| 630/96                  | Чай с молоком и сахаром                                             | 200             | 3,76                 | 6,35         | 16,30         | 147,00                               |
| ТТК                     | Бутерброд с маслом                                                  | 10/30           | 2,37                 | 9,12         | 15,36         | 154,00                               |
|                         | Йогурт 9%                                                           | 130             | 3,64                 | 11,70        | 15,21         | 180,70                               |
|                         |                                                                     |                 |                      |              |               |                                      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                     | <b>575</b>      | <b>15,12</b>         | <b>34,40</b> | <b>91,62</b>  | <b>740,04</b>                        |
| <b>Обед</b>             |                                                                     |                 |                      |              |               |                                      |
| ТТК 5                   | Салат овощной с растит.маслом (свекла отварная, картофель, морковь) | 60              | 0,81                 | 5,95         | 4,62          | 75,00                                |
| 167/96                  | Суп-пюре с гренками                                                 | 250/10          | 5,51                 | 4,44         | 23,06         | 115,24                               |
| 309/96                  | Рыба запеченная в омлете                                            | 100             | 13,57                | 11,67        | 3,49          | 200,72                               |
| 28//03                  | Пюре розовое                                                        | 150             | 3,07                 | 3,47         | 22,08         | 131,67                               |
| ТТК 9                   | Напиток Витошка                                                     | 200             | 0,00                 | 0,00         | 19,00         | 74,00                                |
|                         | Хлеб пшеничный витаминный                                           | 30              | 2,04                 | 0,54         | 13,80         | 70,50                                |
|                         | Хлеб ржаной                                                         | 48              | 3,26                 | 0,86         | 22,08         | 112,80                               |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                     | <b>878</b>      | <b>28,26</b>         | <b>26,93</b> | <b>108,13</b> | <b>779,93</b>                        |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                     | <b>1453</b>     | <b>43,38</b>         | <b>61,33</b> | <b>199,75</b> | <b>1519,97</b>                       |

День: 1  
Неделя: 4

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|                         |                                          |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      |
| 1                       | 2                                        | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    |
| <b>Завтрак</b>          |                                          |                 |                      |              |               |                                      |
| 257/96                  | Каша молочная с маслом                   | 200/5           | 6,85                 | 9,64         | 52,80         | 269,10                               |
| 1024/82                 | Кофейный напиток с молоком               | 200             | 2,85                 | 3,57         | 21,67         | 121,00                               |
|                         | Батон витаминный                         | 20              | 1,50                 | 0,52         | 10,12         | 52,20                                |
|                         | Йогурт 9%                                | 130             | 3,64                 | 11,70        | 15,21         | 180,70                               |
|                         |                                          |                 |                      |              |               |                                      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                          | <b>555</b>      | <b>14,84</b>         | <b>25,43</b> | <b>99,80</b>  | <b>623,00</b>                        |
| <b>255</b>              |                                          |                 |                      |              |               |                                      |
| 13//11                  | Салат из квашенной капусты с раст.маслом | 60              | 0,27                 | 2,19         | 1,30          | 50,40                                |
| 106/11                  | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200/50          | 10,16                | 12,20        | 24,80         | 145,00                               |
| 741/82                  | Суфле из мяса кур                        | 90              | 12,80                | 7,00         | 1,90          | 134,10                               |
| 477/96                  | Овощи припущенные                        | 150             | 0,00                 | 12,50        | 15,50         | 134,40                               |
|                         | Сок                                      | 200             | 1,00                 | 0,20         | 20,20         | 92,00                                |
|                         | Хлеб пшеничный витаминный                | 30              | 2,37                 | 0,30         | 14,49         | 70,50                                |
|                         | Хлеб ржаной                              | 30              | 2,37                 | 0,30         | 14,49         | 70,50                                |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                          | <b>810</b>      | <b>28,97</b>         | <b>34,69</b> | <b>92,68</b>  | <b>696,90</b>                        |
| <b>Итого за день</b>    |                                          | <b>1365</b>     | <b>43,81</b>         | <b>60,12</b> | <b>192,48</b> | <b>1319,90</b>                       |



День: 2

Неделя: 4

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|                         |                                                                 |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      |
| 1                       | 2                                                               | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                 |                 |                      |              |               |                                      |
| ТК 1                    | Бутерброд с маслом                                              | 10/20           | 1,55                 | 7,50         | 10,26         | 119,80                               |
| 284/96                  | Омлет натуральный                                               | 200             | 13,17                | 25,70        | 3,67          | 298,90                               |
| 629/96                  | Чай с сахаром и лимоном                                         | 200/10          | 0,05                 | 0,01         | 18,05         | 65,80                                |
|                         | Фрукты                                                          | 100             | 0,40                 | 0,40         | 11,80         | 47,00                                |
|                         |                                                                 |                 |                      |              |               |                                      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                 | <b>540</b>      | <b>15,17</b>         | <b>33,61</b> | <b>43,78</b>  | <b>531,50</b>                        |
| <b>Обед</b>             |                                                                 |                 |                      |              |               |                                      |
| ТК 5                    | Салат овощной с растит.маслом<br>(картофель с зеленым горошком) | 60              | 1,20                 | 2,80         | 6,45          | 68,00                                |
| 129/83                  | Свекольник со сметаной                                          | 250/5           | 4,23                 | 7,50         | 10,50         | 136,50                               |
| 673/82                  | Кнели из свинины                                                | 90              | 14,60                | 7,80         | 5,28          | 146,00                               |
| 161/01                  | Пюре гороховое                                                  | 150             | 7,20                 | 4,45         | 19,45         | 112,35                               |
| 924/82                  | Компот из свежих плодов                                         | 200             | 0,75                 | 0,00         | 26,82         | 110,00                               |
|                         | Хлеб пшеничный витаминный                                       | 30              | 2,04                 | 0,54         | 13,80         | 70,50                                |
|                         | Хлеб ржаной                                                     | 48              | 3,26                 | 0,86         | 22,08         | 112,80                               |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                 | <b>833</b>      | <b>33,28</b>         | <b>23,95</b> | <b>104,38</b> | <b>756,15</b>                        |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                 | <b>1373</b>     | <b>48,45</b>         | <b>57,56</b> | <b>148,16</b> | <b>1287,65</b>                       |

День: 3

Неделя: 4

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|                         |                                    |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      |
| 1                       | 2                                  | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    |
| <b>Завтрак</b>          |                                    |                 |                      |              |               |                                      |
|                         | Йогурт 9%                          | 130             | 3,64                 | 11,70        | 15,21         | 180,70                               |
| 257/96                  | Каша молочная с маслом             | 200/5           | 6,95                 | 7,64         | 49,35         | 269,00                               |
| 642/96                  | Какао на молоке                    | 200             | 5,32                 | 5,59         | 23,27         | 184,67                               |
|                         | Батон витаминный                   | 20              | 2,37                 | 0,30         | 14,49         | 70,50                                |
| 1091/82                 | Пирожок с картофелем               | 75              | 3,75                 | 6,10         | 24,95         | 136,12                               |
|                         |                                    |                 |                      |              |               |                                      |
|                         |                                    |                 |                      |              |               |                                      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                    | <b>630</b>      | <b>22,03</b>         | <b>31,33</b> | <b>127,27</b> | <b>840,99</b>                        |
| <b>Обед</b>             |                                    |                 |                      |              |               |                                      |
| 76/96                   | Икра свекольная                    | 60              | 0,60                 | 3,00         | 6,12          | 108,47                               |
| 128/96                  | Щи из кашенной капусты со сметаной | 250/5           | 2,09                 | 6,33         | 10,64         | 107,83                               |
| 324/96                  | Биточек рыбный                     | 100             | 12,80                | 15,25        | 5,00          | 128,00                               |
| 470/96                  | Картофель отварной с маслом        | 150             | 3,70                 | 4,90         | 9,50          | 146,70                               |
| 588/96                  | Напиток из шиповника               | 200             | 0,60                 | 0,00         | 37,60         | 110,00                               |
|                         | Хлеб пшеничный витаминный          | 30              | 2,04                 | 0,54         | 13,80         | 70,50                                |
|                         | Хлеб ржаной                        | 48              | 3,26                 | 0,86         | 22,08         | 112,80                               |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                    | <b>843</b>      | <b>25,09</b>         | <b>30,88</b> | <b>104,74</b> | <b>784,30</b>                        |
| <b>Итого за день</b>    |                                    | <b>1473</b>     | <b>47,12</b>         | <b>62,21</b> | <b>232,01</b> | <b>1625,29</b>                       |



День: 4  
Неделя: 4

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|                         |                                             |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      |
| 1                       | 2                                           | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    |
| <b>Завтрак</b>          |                                             |                 |                      |              |               |                                      |
| 296/96                  | Пудинг творожный с повидлом                 | 200/20          | 31,23                | 14,55        | 58,67         | 428,20                               |
| 629/96                  | Чай с сахаром и лимоном                     | 200             | 0,02                 | 0,01         | 15,00         | 65,00                                |
|                         | Батон витаминный                            | 45              | 3,37                 | 1,17         | 22,77         | 117,45                               |
|                         |                                             |                 |                      |              |               |                                      |
|                         |                                             |                 |                      |              |               |                                      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                             | <b>465</b>      | <b>34,62</b>         | <b>15,73</b> | <b>96,44</b>  | <b>610,65</b>                        |
| <b>Обед</b>             |                                             |                 |                      |              |               |                                      |
| 41/11                   | Салат овощной (из свежей моркови с сахаром) | 60              | 0,60                 | 0,06         | 7,30          | 71,38                                |
| 132/96                  | Суп овощной со сметаной                     | 250/5           | 1,93                 | 7,86         | 12,59         | 115,24                               |
| 619/82                  | Печень по-строгановски                      | 75/50           | 11,04                | 23,80        | 5,50          | 264,80                               |
| 469/96                  | Макаронные изделия отварные                 | 150             | 3,30                 | 5,50         | 21,80         | 175,00                               |
| 66/03                   | Напиток ягодный                             | 200             | 1,00                 | 0,20         | 20,20         | 110,00                               |
|                         | Хлеб пшеничный витаминный                   | 30              | 2,04                 | 0,54         | 13,80         | 70,50                                |
|                         | Хлеб ржаной                                 | 48              | 3,26                 | 0,86         | 22,08         | 112,80                               |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                             | <b>883</b>      | <b>23,17</b>         | <b>38,82</b> | <b>103,27</b> | <b>919,72</b>                        |
| <b>Итого за день</b>    |                                             | <b>1348</b>     | <b>57,79</b>         | <b>54,55</b> | <b>199,71</b> | <b>1530,37</b>                       |

День: 5  
Неделя: 4

| №<br>рец.                         | Прием пищи, наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |                |                | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------|----------------|----------------|--------------------------------------|
|                                   |                                     |                 | Б                    | Ж              | У              |                                      |
| 1                                 | 2                                   | 3               | 4                    | 5              | 6              | 7                                    |
| <b>Завтрак</b>                    |                                     |                 |                      |                |                |                                      |
|                                   | Йогурт 9%                           | 130             | 3,64                 | 11,70          | 15,21          | 180,70                               |
| 257/96                            | Каша молочная с маслом              | 200/5           | 8,46                 | 11,40          | 42,30          | 269,03                               |
| 378/11                            | Чай с молоком с сахаром             | 200             | 4,16                 | 4,72           | 22,00          | 147,00                               |
|                                   | Бутерброд с сыром                   | 14/30           | 5,37                 | 1,01           | 14,98          | 120,30                               |
|                                   |                                     |                 |                      |                |                |                                      |
|                                   |                                     |                 |                      |                |                |                                      |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |                                     | <b>579</b>      | <b>21,63</b>         | <b>28,83</b>   | <b>94,49</b>   | <b>717,03</b>                        |
| <b>Обед</b>                       |                                     |                 |                      |                |                |                                      |
| 892/82                            | Маринад овощной                     | 60              | 0,60                 | 3,00           | 6,12           | 53,88                                |
| 128/96                            | Рассольник по-домашнему со сметаной | 250/5           | 5,75                 | 5,00           | 9,75           | 105,00                               |
| 712/82                            | Кура запеченная                     | 90              | 22,78                | 24,73          | 1,00           | 247,41                               |
| 469/96                            | Рагу из овощей                      | 150             | 3,07                 | 3,47           | 22,10          | 146,70                               |
| 81/03                             | Кисель                              | 200             | 0,75                 | 0,00           | 26,80          | 42,00                                |
|                                   | Хлеб пшеничный витаминный           | 30              | 2,04                 | 0,54           | 13,80          | 70,50                                |
|                                   | Хлеб ржаной                         | 48              | 3,26                 | 0,86           | 22,08          | 112,80                               |
| <b>Итого за Обед</b>              |                                     | <b>843</b>      | <b>38,25</b>         | <b>37,6</b>    | <b>101,65</b>  | <b>778,29</b>                        |
| <b>Итого за день</b>              |                                     | <b>1422</b>     | <b>59,88</b>         | <b>66,43</b>   | <b>196,14</b>  | <b>1495,32</b>                       |
| <b>Итого за период</b>            |                                     | <b>27986,00</b> | <b>990,39</b>        | <b>1082,00</b> | <b>3850,45</b> | <b>29123,64</b>                      |
| <b>Среднее значение за период</b> |                                     | <b>1399,3</b>   | <b>49,5195</b>       | <b>54,1</b>    | <b>192,52</b>  | <b>1456,18</b>                       |



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576112

Владелец Алябьева Анастасия Александровна

Действителен с 11.03.2022 по 11.03.2023