



ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: старше 12 лет

прием пищи	1 День	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур	
				Белки, г		Жиры, г				Углеводы ,г
				Белки, г	Жиры, г					
<b>неделя 1, день 1</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>		КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	6,92	12,36	54,53	357,95	177	2017	
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,38	0,00	39,88	163,00	к/к	2011	
		КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	104,00	462	2021	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573	2021	
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14	2017	
		<b>Итого за прием пищи :</b>		<b>590</b>	<b>16,88</b>	<b>23,37</b>	<b>144,94</b>	<b>858,64</b>		
<b>ОБЕД</b>		САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,32	3,27	5,63	60,40	45	2011	
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3,45	3,30	24,30	141,15	103	2011	
		ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,70	14,80	3,50	208,80	290	2011	
		КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	200	5,63	6,75	32,24	212,13	303	2011	
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,24	0,48	19,76	92,80	к/к	2011	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,39	30,20	141,99	к/к	2011	
	<b>Итого за прием пищи :</b>		<b>1100</b>	<b>32,31</b>	<b>29,59</b>	<b>145,63</b>	<b>996,27</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>			<b>1690</b>	<b>49,19</b>	<b>52,96</b>	<b>290,57</b>	<b>1854,92</b>			

2 день		наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур	
прием пищи	наименование блюда			Белки, г	Жиры, г	Углеводы				ценность,
<b>неделя 1, день 2</b>										
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,80	13,33	74,68	95,50	к/к	2011	
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С	220	11,65	11,00	46,59	332,98	204	2017	
		СЫРОМ	30	2,55	1,05	14,55	77,70	574	2021	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2011	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2017	
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017	
		ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209	2011	
		ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	50	0,38	0,00	39,88	163,00	к/к	2011	
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	<b>785</b>	<b>26,28</b>	<b>30,74</b>	<b>228,31</b>	<b>959,28</b>			
	<b>итого за прием пищи :</b>		100	1,30	6,00	6,50	86,83	50	2011	
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	300	2,10	6,00	14,85	122,40	82	2011	
		БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	100	13,08	9,18	2,85	152,00	262	2011	
		СЕРДЦЕ В СОУСЕ	200	3,41	5,56	35,43	205,40	303	2011	
		РИС ОТВАРНОЙ	200	0,40	0,00	18,20	76,20	349	2011	
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,10	0,20	20,10	94,70	к/к	2011	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ								
	<b>Итого за прием пищи :</b>		<b>980</b>	<b>25,66</b>	<b>27,34</b>	<b>117,66</b>	<b>830,33</b>			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>		<b>1765</b>	<b>51,94</b>	<b>58,08</b>	<b>345,97</b>	<b>1789,61</b>			

3 день		неделя 1, день 3										энергетическая ценность,	№ рецептур	сборник рецептов
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			Углеводы	энергетическая ценность,	№ рецептур	сборник рецептов					
			Белки, г	Жиры, г	г									
		100	0,85	5,05	2,58	59,13	21	2017						
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70/71	2017						
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	120	9,90	9,66	14,11	183,00	239	2011						
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ	200	4,08	6,40	27,20	183,07	312	2017						
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2011						
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573	2021						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	700	22,03	21,97	100,89	677,69								
	<b>Итого за прием пищи :</b>	100	1,50	10,17	7,33	126,67	67	2011						
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	300	2,85	6,15	19,80	146,70	96	2011						
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	100	14,80	17,10	3,00	225,20	260	2011						
	ГУЛЯШ	200	5,33	5,47	32,40	200,27	303	2011						
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	200	0,20	0,20	27,10	111,10	342	2011						
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,60	0,40	30,20	142,00	к/к	2011						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ													
	<b>Итого за прием пищи :</b>	1000	31,55	39,89	139,56	1044,74								
	<b>Итого за день :</b>	1700	53,58	61,85	240,45	1722,42								

4 день										
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур	неделя 1, День 4	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы				г	г
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ	135/50	24,80	17,00	24,50	354,90	223	2017		
	СТУЩЕН.	30	2,28	0,24	14,76	62,70	573	2011		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021		
	ЧАЙ С САХАРОМ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017		
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	525	27,68	17,74	58,36	502,60				
Итого за прием пищи :		100	0,80	0,17	2,50	14,00	71\70	2011		
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ		6,90	6,60	22,80	176,70	102	2011		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	15,00	22,00	13,02	312,73	268	2011		
	ГОРОХОВЫЙ	100	11,65	11,00	46,59	332,98	202	2017		
	КОТЛЕТЫ	205	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011		
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	50	2,80	0,60	24,70	116,00	к/к	2011		
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	70	5,37	0,47	35,23	165,67	к/к	2011		
Итого за прием пищи :		1025	43,51	41,04	165,04	1210,07				
Итого за день :		1550	71,19	58,78	223,40	1712,67				

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>5 день</b>									
<b>неделя 1, день 5</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	6,00	8,20	94,00	9	2021	
	или САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,31	3,25	6,28	60,40	45	2017	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	13,42	13,41	15,00	243,00	339	2021	
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	200	6,11	6,67	27,33	194,00	303	2017	
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2017	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	104,50	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021	
			<b>680</b>	<b>28,33</b>	<b>26,93</b>	<b>107,53</b>	<b>782,10</b>		
<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,80	6,89	2,50	61,67	21	2011	
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,17	2,50	14,00	71\70	2011	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,10	6,00	14,85	122,40	82	2011	
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	120	9,47	3,47	9,70	113,20	240	2011	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	5,07	7,07	51,87	290,67	304	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,70	0,02	15,00	60,00	376	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,40	30,20	142,00	к/к	2011	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011	
			<b>1120</b>	<b>25,40</b>	<b>24,65</b>	<b>153,65</b>	<b>929,74</b>		
			<b>1800</b>	<b>53,73</b>	<b>51,58</b>	<b>261,18</b>	<b>1711,84</b>		
<b>Итого за прием пищи :</b>									
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>									

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г				
<b>6 день</b>									
<b>неделя 2, день 1</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ С М/С	250	6,92	12,36	54,53	357,95	177	2017	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021	
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,40	4,50	28,50	161,70	2	2021	
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	379	2017	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017	
	<b>Итого за прием пищи :</b>		<b>630</b>	<b>14,52</b>	<b>20,14</b>	<b>116,43</b>	<b>706,15</b>		
	<b>ОБЕД</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,83	13,33	74,67	159,17	к/к	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		300	3,45	3,30	24,30	141,15	103	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		250	21,18	13,08	44,66	381,70	291	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	2,80	0,60	24,70	116,00	к/к	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	4,65	0,30	30,15	142,05	к/к	2011	
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011	
<b>Итого за прием пищи :</b>			<b>1060</b>	<b>35,31</b>	<b>31,21</b>	<b>228,48</b>	<b>1079,07</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>			<b>1690</b>	<b>49,83</b>	<b>51,35</b>	<b>344,91</b>	<b>1785,22</b>		

7 День										
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур	неделя 2, день 2	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы				к/к	2011
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,80	13,33	74,68	95,50	к/к	2011		
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	220	11,65	11,00	46,59	332,98	204	2017		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,70	0,70	9,70	51,80	574	2021		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2011		
ЗАВТРАК	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2017		
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017		
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209	2011		
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	4,00	1,40	23,90	114,10	545	2021		
	СДОБЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4,00	1,40	23,90	114,10	545	2021		
Итого за прием пищи :		775	25,05	30,39	183,58	770,38				
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,33	6,00	6,50	86,83	50	2011		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,10	6,00	14,85	122,40	82	2011		
	КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	12,50	10,50	5,20	84,00	308	2011		
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	200	5,33	5,47	32,40	200,27	303	2011		
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,40	0,00	18,20	76,20	349	2011		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,40	30,20	142,00	к/к	2011		
	Итого за прием пищи :		1000	28,53	28,77	127,08	804,50			
Итого за ДЕНЬ :		1775	53,58	59,15	310,67	1574,88				

8 день		наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур	
прием пищи	Белки, г			Жиры, г	Углеводы	энергетическая ценность,				
										г
<b>неделя 2, день 3</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>		САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	1,09	4,84	13,70	103,90	53	2017	
		или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70/71	2017	
		ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2,72	7,76	3,81	159,00	261\332	2017	
		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,08	6,40	27,20	183,07	312	2017	
		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386	2011	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573	2021	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021	
			<b>680</b>	<b>19,89</b>	<b>24,85</b>	<b>89,31</b>	<b>713,66</b>	<b>67</b>	<b>2011</b>	
			ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,50	10,17	7,33	126,67	96	2011
			РАССОЛЬНИК	300	2,85	6,15	19,80	146,70	339	2021
<b>ОБЕД</b>		БИТОЧКИ	100	13,42	13,41	15,00	243,00	303	2011	
		КАША вязкая из крупы гречневой	200	6,13	6,53	27,07	190,27			
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,13	0,20	9,87	46,40	к/к	2011	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,40	30,20	142,00	к/к	2011	
<b>Итого за прием пищи :</b>			<b>1000</b>	<b>30,64</b>	<b>37,06</b>	<b>129,47</b>	<b>987,03</b>			
<b>Итого за день :</b>			<b>1680</b>	<b>50,53</b>	<b>61,91</b>	<b>218,78</b>	<b>1700,69</b>			

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества		энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур	
			энергетическая ценность,					
			Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г
<b>9 день</b>								
<b>неделя 2, День 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70\71	2017
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,28	11,84	13,90	202,00	290\331	2017
	КАША вязкая из крупы гречневой	200	6,11	6,67	27,33	194,00	303	2017
	КИСЕЛЬ из сухофруктов	200	0,20	0,02	26,40	106,00	480	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
		<b>780</b>	<b>24,99</b>	<b>19,88</b>	<b>115,73</b>	<b>726,69</b>	<b>71\70</b>	<b>2011</b>
		100	0,83	0,17	2,50	14,00	101	2011
		300	2,55	3,15	20,55	121,65	294	2011
<b>ОБЕД</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	90	9,70	14,90	11,30	220,30	202	2017
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	205	11,65	11,00	46,59	332,98	338	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	342	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	0,20	0,20	27,10	111,10	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	50	2,83	0,50	24,67	116,00	к/к	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,38	0,00	39,88	163,00	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	<b>1140</b>	<b>30,84</b>	<b>30,52</b>	<b>197,48</b>	<b>1197,03</b>		
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	<b>1920</b>	<b>55,83</b>	<b>50,40</b>	<b>313,22</b>	<b>1923,72</b>		
	Итого за прием пищи :							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :								

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>10 день</b>									
<b>неделя 2, день 5</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,77	8,00	8,67	115,77	55	2017	
	МЯСО ДУХОВОЕ ( РАГУ ИЗ МЯСА)	280	18,67	24,73	27,53	441,47	258	2017	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021	
		<b>Итого за прием пищи :</b>	<b>650</b>	<b>26,05</b>	<b>33,57</b>	<b>77,64</b>	<b>742,03</b>	<b>45</b>	<b>2011</b>
		САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,32	3,27	5,63	60,40	45	2011
<b>ОБЕД</b>	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	300	6,90	6,60	22,80	176,70	102	2011	
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9,30	13,00	12,10	208,00	280	2011	
	КАША вязкая из крупы пшеничной	200	5,63	6,75	32,24	212,13	303	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,33	25,17	118,33	к/к	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,70	0,30	14,80	69,60	к/к	2011	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011	
<b>Итого за прием пищи :</b>		<b>1085</b>	<b>30,08</b>	<b>30,85</b>	<b>142,74</b>	<b>984,17</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>		<b>1735</b>	<b>56,13</b>	<b>64,42</b>	<b>220,38</b>	<b>1726,20</b>			

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

итого	Пищевые вещества			энергетическая ценность,
	белки,г	жиру,г.	углеводы ,г	
итого за весь период	545,53	570,48	2769,53	17502,15
среднее значение за период	54,55	57,05	276,95	1750,22
содержание белков , жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,12	3,26	15,82	

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

возраст детей	завтрак
старше 12 лет	17305



Прошито и пронумеровано  
листов

12

Духовник О.Г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524428

Владелец Медведева Наталья Витальевна

Действителен с 04.02.2026 по 04.02.2027