Утверждаю:	Laperrop Mboy «COIII № 45»
Индивидуальный предприниматель	В. В. Полымская
«» «» 2023 г.	2023 1.
Согласовано:	Cornacobaho:
Директор МБОУ «ООШ № 17»	
	Директор МБОУ «СОШ № 34»
О. О. Никифорова	ME OU OFFICE
ж об у «Соцеобразовательная у э 2023 г.	т. А. Филиппов
TERES.	» 2023 г.
Согласовано:	The state of the s
И.о. директора МБОУ «СОШ № 18»	07AH 38051047A 1077A 107
Ская ФЕД	Согласовано:
«» «	Директор МБОУ (Пицей 1)
Согласовано	А.Н. Воронкова
Директор MEOV «СОТИ № 26»	(
Е. Г. Левченко	OSPAJOBAHUR OPPAJOBAHUR TOPOIJA SPATCKA
S S S AND S S S S S S S S S S S S S S S S S S S	O TO LEGISLATION OF THE TOTAL PROPERTY OF TH
« » «» 2023 г.	3805104953 3N TO
	DA 1023800923860

Меню приготавливаемых блюд

для организации питания детей 12-18 лет на 2023-2024 учебный год МБОУ «ООШ № 17», «СОШ № 18","СОШ № 26», «СОШ № «34», «СОШ № 45», «Лицей № 1»

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 12 лет и старше Неделя:1 **День:**Понедельник Сезон: Осень-зима

г ацион: 12 лет и старше		неделя:1			день.	понедельник	ик Сезон: Осень-зима
_			Πν	іщевые веще	ства	Энерге-	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	
завтрак				•	1		
	Гуляш из курицы с луком	100	10	8	3	139	513
	Гарнир рис отварной рассыпчатый	190	3	6	35	199	256
	Чай с молоком	200	3	3	15	99	349
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	21	18	81	582	
Обед		•		•	•	•	•
	Помидор свежий порционный	100	1		4	21	пром
	Борщ "Вегетарианский"	250	2	3	7	100	506
	Тефтели мясные	60/50	10	17	16	203	73,06
	Макароны отварные (регатоны)	180	6	9	23	188	268,02
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	164	пром
	Хлеб ржаной.	40	3		13	68	пром
Итого за Обе	Д	950	27	30	113	810	
Полдник							
	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Яблоки свежие	130	3,25		8	38	Пром
	Корж молочный промышленный 75	75	4	11	34	245	Пром
Итого за пол	цник	405	13,25	16	47	390	
Итого за дені	b	1 909	61,25	64	244	1782	

Рацион: 12 ле	ет и старше	Неделя:1			День:	Вторник	Сезон: Осень-зима
_		D 6	Пи	щевые вещес	ства	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
завтрак				l		l	
-	Помидор свежий с горошком	50	1	4	2	52	431,08
	Каша деревенская гречневая с мясом	240	16,5	18	42,25	378	958
	Чай Французский (с ванилью)	200			10	41	350,19
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	22,5	23	82,25	616	
Обед							
	Огурец свежий порционный	100	1		3	14	пром
	Суп "Волна"	250	4	6	14	125	524,01
	Котлета домашняя паровая	100	15	17	11	280	753
	Горошница - пюре	180	11	5	24	198	265
	Напиток из шиповника	200	1		20	97	376
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед	4	926	39	28	114	916	
Полдник							
	Йогурт	200	6	5	26	172	Пром
	Апельсин свежий	225	2		26	106	Пром
	Булочка молочная	30					Пром
Итого за полд	цник	455	8	5	52	278	
Итого за день	•	1 935	69,5	56	248,25	1 810	

(лист 3)

Рацион: 12 лет и старше		Неделя:1		День: Среда Сезон: Осень-зима					
_			Пи	щевые веще	Энерге-	Nº			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры		
завтрак									
	Запеканка Камчатка (рыбы)	100	7	13	30	198	121,02		
	Картофельное пюре	190,	4	6	26	150	252		
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342		
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром		
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром		
Итого за завтрак		554	19	23	97	582			
Обед				•	•				
	Огурец свежий порционный	100	1		3	14	пром		
	Рассольник Ленинградский	250	2	6	16	122	534,02		
	Гуляш мясной	100	12	19	5	285	91,01		
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	180	4	5	33	207	254		
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364		
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром		
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром		
Итого за Обед	<u> </u>	926	26	30	115	897			
Полдник					1				
	Ряженка	200	6	5	8	108	Пром		
	Улитка слоеная	50	1				Пром		
Итого за полд	дник	250	7	5	8	108			
Итого за день	5	1 730	52	58	220	1 587			

(лист 4)

Рацион: 12 лет и старше		Неделя:1			День: Четверг		Сезон: Осень-зима	
		Вес блюда	Пи	Пищевые вещества			Nº	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	
завтрак								
	Запеканка "Нежная" с творогом	240	14	18	58	487	156	
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром	
	Чай Витаминный	200	1		15	70	350,07	
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром	
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром	
Итого за завт	рак	554	23	23	126	850		
Обед				•	•		•	
	Помидор свежий с маслом растительным	100	1	10	5	111	431,06	
	Суп крестьянский со сметаной	250/10	2	7	10	105	527,01	
	Плов из кур	280	14	10	50	387	108	
	Сок яблочный	200	1		20	92	пром	
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром	
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром	
Итого за Обед	4	936	25	27	127	897		
Полдник								
	Снежок	200	7,43	5	22	158	Пром	
	Мандарины свежие	100	1		11	46	Пром	
	Слойка покупная	50	4	11	28	216	Пром	
Итого за полд	дник	350	12,43	16	61	420		
Итого за день	•	1 840	60,43	66	314	2 167		

Рацион: 12 ле	PT N CTANUIA	Неделя:1			Лень.	:Пятница ((лист Сезон: Осень-зима
	Наименование блюда		Пищевые вещества			Энерге-	Nº
Прием пищи		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
завтрак		1					
•	Бефстроганов с курицей	100	11	11	18	155	32,02
	Макароны отварные (регатоны)	190	6	10	24	199	268,02
	Чай Итальянский (с корицей)	200			15	62	350,14
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
1 того за завт	рак	554	22	22	85	561	
Обед							
	Огурец солёный консервированный	100	1		1	13	пром
	Щи из св. капусты с картофелем	250	2	6	9	89	549,02
	Жаркое по - домашнему	280	12	22	40	370	42,01
	Напиток лимонный	200			16	65	373
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	164	пром
	Хлеб ржаной.	40	3		13	68	пром
⁄ Ітого за Обе,	Ġ.	940	23	29	113	769	
	Полдник						
	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Пряник фестивальный	80	6	8	56	284	. Пром
	Итого за полдник	280	12	13	61	391	
Итого за день		1 774	57	64	259	1 721	

(лист 6)
Рацион: 12 пет и старше Неделя: 2 Лень: Понедельник Сезон: Осень-зима

Рацион: 12 лет и старше		Неделя:2			День	:Понедельник	Сезон: Осень-зима
_			Пν	іщевые веще	ства	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
завтрак				•			
	Каша дружба молочная с маслом	250	8	5	41	208	370
	Сыр порциями	16	4	5		60	пром
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Снежок 2,5%	200	5	5	22	153	пром
	Булочка бутербродная	50	4	3	26	146	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завт	рак	550	23	25	97	674	
Обед				-	•		
	Помидор свежий с маслом растительным	100	1	10	5	111	431,06
	Суп гороховый	250	5	6	18	145	533
	Гуляш из курицы с морковью	100	16	8	5	153	518
	Макароны отварные (регатоны)	180	6	9	23	188	268,02
	Напиток яблочный	200			15	57	379
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обе,	<u> </u>	926	35	33	108	856	
Полдник							
	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Яблоки свежие	130	3,25		8	38	Пром
	Улитка слоеная	50	1				Пром
Итого за полд	дник	380	10,25	5	13	145	
Итого за дені	.	1 856	68,25	63	218	1 675	

(лист 7)

Рацион: 12 лет и старше		Неделя:2			День: Вторник		Сезон: Осень-зима
_	_	Вес блюда Пищевые вещества			ства	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
завтрак							
	Огурец свежий порционный	50,			1	7	пром
	Омлет	230	12	14	23	357	648
	Чай Братский	200	3	1	25	90	346
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завт	рак	554	20	23	77	665	
Обед				•			
	Помидор свежий с кукурузой	100	1	9	6	112	431,07
	Суп картофельный с вермишелью	250	6	10	15	174	537
	Котлета мясная	100	7	7	15	177	52,05
	Соус Томат	50		2	2	27	492
	Гарнир Рис отварной	180	2	7	37	217	16,01
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед	ц	976	23	35	133	975	
Полдник							
	Снежок	200	7	5	22	158	Пром
	Апельсин свежий	225	2		26	106	Пром
	Слойка покупная	50	4	19	22	279	Пром
Итого за пол		475	13	24	70	543	
Итого за день	3	2 005	56	82	280	2 183	

(лист 8)

Рацион: 12 лет и старше		Неделя:2	Неделя:2			Среда	Сезон: Осень-зима
П	Наименование блюда	Dan 6-11-11	Пищевые вещества			Энерге-	Nº
Прием пищи		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
завтрак					•	•	•
	Помидор свежий порционный	50	1		2	11	пром
	Курица тушенная с овощами	230	12,5	8	28,25	277	110
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Масло сливочное	10		7		66	967
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завт	рак	554	21,5	19	71,25	588	
Обед				•	•	•	•
	Огурец свежий с маслом растит. зеленью	100	1	5	3	53	428,03
	Борщ с картофелем, сметаной	250/10	2	6	16	121	510,03
	Плов из кур	280	14	10	50	387	108
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед	Д	936	24	21	127	830	·
Полдник							
	Йогурт	200	6	5	26	172	Пром
	Мандарины свежие	130	1		15	60	Пром
	Пончик «Берлинский»	70	5	10	32	235	Пром
Итого за полд	цник	400	12	15	73	467	
Итого за день	.	1 890	57,5	55	271,25	1 885	

(лист 9)

Рацион: 12 ле	Рацион: 12 лет и старше			День: четверг					
Приста пини	Llouveyepeyye 671070	Dec 651050	Пищевые вещества			Энерге-	Nº		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры		
завтрак		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		ı	1	<u>'</u>			
	Запеканка творожно-апельсиновая	220	17	9	57	275	157,01		
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром		
	Чай с сахаром	200			10	41	350		
	Масло сливочное	16		12		106	пром		
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром		
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром		
Итого за завт	грак	550	25	26	120	715			
Обед		1			•				
	Огурец свежий с маслом растит. зеленью	100	1	5	3	53	428,03		
	Свекольник Литовский с яйцом, сметаной	250	4	9	11	132	542,01		
	Запеканка печени с крупой и овощами	100	11	10	13	171	411		
	Картофельное пюре	180	4	6	24	142	252		
	Сок яблочный	200	1		20	92	пром		
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром		
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром		
Итого за Обе,	Д	926	28	30	113	792	•		
Полдник									
	Ряженка	200	6	5	8	108	Пром		
	Яблоки свежие	130	3,25		8	38	Пром		
	Язычек слоеный с сахаром	60	7	2	53	245	Пром		
Итого за пол	1	390	16,25	7	69	391	-		
Итого за дені	Ь	1 866	69,25	63	302	1 898			

(лист 10)

Рацион: 12 лет и старше		Неделя:2	2		День:	:Пятница	тница Сезон: Осень-зима	
D	Наименование блюда	Вес блюда	Пі	Пищевые вещества			Nº	
Прием пищи		вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры	
завтрак		1			1		•	
	Суфле мясное	100	6	5	20	167	73,03	
	Макароны отварные (регатоны)	190	6	10	24	199	268,02	
	Какао с молоком	200	4	4	15	113	340,01	
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром	
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром	
Итого за завт	рак	554	21	20	87	624		
Обед				•			•	
	Помидор свежий порционный	100	1		4	21	пром	
	Суп овощной со сметаной	250	2	6	11	97	528,02	
	Биточки или котлеты кур (духовые)	100	10	5	30	198	467	
	Соус Молочный	50	2	3	4	53	484	
	Гарнир каша гречка вязкая	180	5	7	16	137	253	
	Компот из смеси ягод (смородины, вишни, яблок св/мор)	200			13	53	811,02	
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром	
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром	
Итого за Обед	4	976	27	21	120	761		
Полдник								
	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром	
	Апельсин свежий	225	2		26	106	Пром	
	Пряники в ассортименте	80	7	6	26	202	Пром	
Итого за полд	дник	505	15	11	57	415		
Итого за день	•	2 035	63	52	264	1 800		

							(лист 11
Рацион: 12 ле	т и старше	Неделя:3	3		День:	Понедельник	Сезон: Осень-зима
_	Наименование блюда		П	ищевые вещес	ства	Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак		l l				I .	
-	Гуляш из курицы с луком	100	10	8	3	139	513
	Гарнир Рис отварной с зеленью	200	2	3	44	235	16,02
	Чай Братский с молоком, ванилью	200	3	1	25	90	346
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром

Итого за завт	рак
Обед	
	•

Обед							
•	Огурец св. с кукурузой	100	1	9	6	112	431,03
	Щи по-уральски со сметаной	250	2	7	10	108	748,01
	Биточки мясные	100	17	11	24	303	52,04
	Гарнир каша гречка вязкая	180	5	7	16	137	253
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за	Обед	926	32	34	114	928	
Полдник							
	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Яблоки свежие	130	3,25		8	38	Пром
	Корж молочный промышленный 75	75	4	11	34	245	Пром
Итого за	полдник	405	13,25	16	47	390	
Итого за	день	1 895	65,25	63	261	1 927	

Рацион: 12 ле	ет и старше	Неделя:3			День:	Вторник	Сезон: Осень-зима
D =		Dan 6-11-1	Пи	іщевые веще	ства	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
завтрак		1			1		•
-	Огурец св. с горошком	50	1	4	2	51	431,09
	Печень в соусе молочном	90	3,5	3	15	200	430
	Макароны отварные (рожки)	150	5	8	19	157	268,01
	Чайный напиток Росинка	200			20	84	350,04
	Сыр порциями	16	4	5		60	пром
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завт	грак	570	18,5	21	84	697	
Обед							
	Помидор свежий порционный	100	1		4	21	пром
	Суп полевой	250	3	10	19	127	515,03
	Биточки куриные	100	13	13	18	234	103,02
	Картофель молочный	180	4	6	23	156	231
	Напиток вишневый	200	1		27	112	350,13
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обе	д	926	29	29	133	852	
Полдник							
	Йогурт	200	6	5	26	172	Пром
	Апельсин свежий	225	2		26	106	Пром
	Булочка молочная	30	1				Пром
Итого за пол	дник	455	9	5	52	278	
Итого за дені	Ь	1 951	56,5	55	269	1 827	

(лист 13)

Рацион: 12 ле	ет и старше	Неделя:	3		День:	Среда	Сезон: Осень-зима
		D 5	Пи	щевые веще	ства	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
завтрак						l .	•
-	Фрикадельки Любимые	90	10	10	3	222	991,02
	Гарнир Рис с морковью	200	5	11	52	268	201
	Чай Итальянский (с корицей)	200			15	62	350,14
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завт	рак	554	20	22	98	697	
Обед					•		•
	Огурец свежий с зеленью, маслом растительным	100	1	5	3	31	428
	Суп картофельный с крупой	250	2	10	16	108	516,04
	Гуляш из рыбы	100	13	12	5	144	614
	Картофельное пюре	180	4	6	24	142	252
	Сок яблочный	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обе,	Д	926	28	33	110	719	
Полдник							
	Ряженка	200	6	5	8	108	Пром
	Улитка слоеная	50	1				Пром
Итого за пол	, дник	250	7	5	8	108	·
Итого за день		1 730	55	60	216	1 524	

(лист 14)

Рацион: 12 лет и старше		Неделя:3	i		День:	Четверг	ерг Сезон: Осень-зима	
_	_		Пи	іщевые веще	Энерге-	Nº		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	
завтрак		1		1	1		1	
-	Пудинг творожный с рисом	230	12	9	32	239	170	
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром	
	Масло сливочное	10		7		66	пром	
	Чай Французский (с ванилью)	200			10	41	350,19	
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром	
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром	
Итого за завт	рак	554	20	21	95	639		
Обед					•		1	
	Огурец свежий порционный	100	1		3	14	пром	
	Борщ с фасолью	250	4	10	20	106	5	
	Бефстроганов с курицей	100	11	11	18	155	32,02	
	Гарнир гречка с овощами	180	6	8	19	158	223	
	Напиток из шиповника	200	1		20	97	376	
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром	
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром	
Итого за Обе,	ц	926	30	29	122	732		
Полдник								
	Снежок	200	7	5	22	158	Пром	
	Мандарины свежие	100	1		11	46	Пром	
	Слойка покупная	50	4	11	28	216	Пром	
Итого за пол	-	350	12	16	61	420	-	
Итого за день		1 830	62	66	278	1 791		

(лист 15)

Рацион: 12 л	ет и старше	Неделя:3			День:	Пятница	Сезон: Осень-зима
_			Пи	щевые веще	ства	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
завтрак		1			-		J
-	Ёжики кур с овощами	100	8	7	11,25	269	98
	Макароны отварные (регатоны)	190	6	10	24	199	268,02
	Чай Апельсиновый	200			12	48	350,06
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	19	18	75,25	661	
Обед				•	1		•
	Огурец солёный консервированный	100	1		1	13	пром
	Суп картофельный с сыром	250	6	10	15	172	526,01
	Биточки мясные на пару	100	6	18	24	294	52
	Горошница - пюре	180	11	5	24	198	265
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обе	Ä	926	31	33	122	946	
	Полдник						
,	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Пряник фестивальный	80	6	8	56	284	Пром
	Итого за полдник	280	12	13	61	391	Пром
Итого за ден	Ь	1 760	62	64	258,25	1 998	

(лист 16)

Рацион: 12 лет и старше				День	:Понедельник	Сезон: Осень-зима
		Пі	ищевые веще	ства	Энерге-	Nº
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
			•			
Каша пшенная молочная с маслом	250	8	5	31	223	383
Сыр порциями	16	4	5		60	пром
Масло сливочное	10		7		66	пром
Какао с молоком концентрированным	200	6	5	26	172	341,01
Булочка с повидлом	50	3	5	30	172	пром
Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
рак	550	23	27	95	734	
			•	•		
Огурец свежий порционный	100	1		3	14	пром
Суп картофельный с крупой	250	2	10	16	108	516,04
Биточки школьные мясные	100	12	13	15	305	35,01
Макароны отварные (рожки)	180	6	9	23	188	268,01
Напиток из шиповника	200	1		20	97	376
Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Д	926	29	32	119	914	
Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
Яблоки свежие	130	3,25		8	38	Пром
Улитка слоеная	50	1				Пром
дник	380	10,25	5	13	145	
•	1 856	62,25	64	227	1 793	
	Наименование блюда Каша пшенная молочная с маслом Сыр порциями Масло сливочное Какао с молоком концентрированным Булочка с повидлом Хлеб ржаной рак Огурец свежий порционный Суп картофельный с крупой Биточки школьные мясные Макароны отварные (рожки) Напиток из шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржаной. Молоко свежее пастеризованное Яблоки свежие Улитка слоеная цник	Каша пшенная молочная с маслом 250 Сыр порциями 16 Масло сливочное 10 Какао с молоком концентрированным 200 Булочка с повидлом 50 Хлеб ржаной 24 рак 550 Огурец свежий порционный 100 Суп картофельный с крупой 250 Биточки школьные мясные 100 Макароны отварные (рожки) 180 Напиток из шиповника 200 Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной. 36 q 926 Молоко свежее пастеризованное 200 Яблоки свежие 130 Улитка слоеная 50 1ник 380	Наименование блюда Вес блюда Каша пшенная молочная с маслом Сыр порциями Масло сливочное Какао с молоком концентрированным Булочка с повидлом Хлеб ржаной Суп картофельный с крупой Суп картофельные мясные Виточки школьные мясные Напиток из шиповника Хлеб ржаной. Заба 2 Молоко свежее пастеризованное Яблоки свежие Улитка слоеная 100 Вес блюда Белки Вес блюда Белки Вес блюда Белки Вес блюда Белки Вес блюда Белки 100 10 11 100 11 12 Макароны отварные (рожки) 180 6 6 7 130 3,25 Молоко свежее пастеризованное Яблоки свежие 130 3,25 Улитка слоеная 50 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Наименование блюда Вес блюда Пищевые вещес белки Жиры Каша пшенная молочная с маслом 250 8 5 Сыр порциями 16 4 5 Масло сливочное 10 7 Какао с молоком концентрированным 200 6 5 Булочка с повидлом 50 3 5 Хлеб ржаной 24 2 2 рак 550 23 27 Огурец свежий порционный 100 1 1 Суп картофельный с крупой 250 2 10 Биточки школьные мясные 100 12 13 Макароны отварные (рожки) 180 6 9 Напиток из шиповника 200 1 1 Хлеб ржаной. 36 2 2 д 926 29 32 Молоко свежее пастеризованное 200 6 5 Яблоки свежие 130 3,25 Улитка слоеная 50 1 1 <	Наименование блюда Вес блюда Пищевые вещества Каша пшенная молочная с маслом 250 8 5 31 Сыр порциями 16 4 5 Масло сливочное 10 7 Какао с молоком концентрированным 200 6 5 26 Булочка с повидлом 50 3 5 30 Хлеб ржаной 24 2 8 8 рак 550 23 27 95 Огурец свежий порционный 100 1 3 3 Суп картофельный с крупой 250 2 10 16 Биточки школьные мясные 100 12 13 15 Макароны отварные (рожки) 180 6 9 23 Напиток из шиповника 200 1 20 Хлеб ржаной. 36 2 12 п 926 29 32 119 Молоко свежее пастеризованное 200 6 5 5	Наименование блюда Вес блюда Пищевые вещества Энергетическая ценность Каша пшенная молочная с маслом 250 8 5 31 223 Сыр порциями 16 4 5 60 Масло сливочное 10 7 66 Какао с молоком концентрированным 200 6 5 26 172 Булочка с повидлом 50 3 5 30 172 Хлеб ржаной 24 2 8 41 рак 550 23 27 95 734 Огурец свежий порционный 100 1 3 14 Суп картофельный с крупой 250 2 10 16 108 10

(лист 17)

Рацион: 12 лет и старше		Неделя:4			День: Вторник		Сезон: Осень-зим
_	Наименование блюда	5 6	Пи	іщевые вещес	Энерге-	Nº	
Прием пищи		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
завтрак					1		
•	Помидор свежий порционный	100	1		4	21	пром
	Омлет с сыром	190	13	23	38,25	392	192
	Чай Витаминный	200	1		15	70	350,07
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завт	рак	554	20	24	85,25	628	
Обед							
	Кукуруза порциями	100	2	1	11	64	пром
	Борщ с картофелем, капустой, сметаной	250	2	6	13	105	510,02
	Ёжики кур	100	11	11	14	138	520
	Горошница - пюре	180	11	5	24	198	265
	Сок яблочный	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед	4	926	34	23	124	799	
Полдник							
	Снежок	200	6	5	22	158	Пром
	Апельсин свежий	225	2		26	106	Пром
	Слойка покупная	50	4	19	22	279	Пром
Итого за полд		475	12	24	70	543	
Итого за день	.	1 955	66	71	279,25	1 970	

(лист 18)

Рацион: 12 лет и старше		Неделя:4			День:	Среда	Сезон: Осень-зима
		D	Пи	ищевые веще	Энерге	Nº	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценноь	рецептуры
завтрак		<u> </u>		•	1		1
-	Гуляш из курицы с луком	100	10	8	3	139	513
	Гарнир Рис отварной	190	2	7	39	229	16,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завт	рак	554	20	19	83	602	
Обед		•		•	•		•
	Помидор свежий с кукурузой	100	1	9	6	112	431,07
	Щи из св. капусты с картофелем	250	2	6	9	89	549,02
	Фрикадельки Любимые	100	11	11	3	247	991,02
	Гарнир каша гречка вязкая	180	5	7	16	137	253
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обе,	Д	926	26	33	92	853	
Полдник							
	Йогурт	200	6	5	26	172	Пром
	Мандарины свежие	130	1		15	60	Пром
	Пончик «Берлинский»	70	5	10	32	235	Пром
Итого за пол	дник	400	12	15	73	467	
Итого за день	.	1 880	58	67	248	1 922	

(лист 19)

Рацион: 12 ле	ацион: 12 лет и старше				День:	Четверг Се	зон: Осень-зима
_			Пи	іщевые вещес	Энерге-	Nº	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
завтрак		1		•			
•	Суфле "Воздушное" творожное	230	14,5	14	32	242	171
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Чай с лимоном	200/6			11	43	347
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		550	22,5	19	96	578	
Обед							
	Огурец солёный консервированный	100	1		1	13	пром
	Суп крестьянский со сметаной	250	2	6	10	101	527,01
	Запеканка рыбацкая	100	11	13	28	189	121,01
	Картофельное пюре	180	4	6	24	142	252
	Компот из чернослив	200			25	105	810
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обе,	Д	926	25	25	130	752	
Полдник							
	Ряженка	200	6	5	8	108	Пром
	Яблоки свежие	130			8	38	Пром
	Язычек слоеный с сахаром	60	7	2	53	245	Пром
Итого за пол	дник	390	13	7	69	391	
Итого за день		1 866	60.5	51	295	1 721	

(лист 20)

Рацион: 12 ле	Рацион: 12 лет и старше				День:	Пятница	Сезон: Осень-зима	
_	Наименование блюда		Пищевые вещества			Энерге-	Nº	
Прием пищи		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	
завтрак		1			1		1	
	Огурец свежий порционный	50			1	7	пром	
	Каша Новгородская гречневая с курицей	230	13	15	58	417	530	
	Чай с молоком сгущенным	200	2	2	8	61	350,03	
	Сыр порциями	10	2	3		38	пром	
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром	
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром	
Итого за завт	рак	554	22	21	95	668		
Обед							•	
	Помидор свежий порционный	100	1		4	21	пром	
	Суп гороховый	250	5	6	18	145	533	
	Рагу из мяса, овощей "семейка"	280	13	24	57	531	67	
	Компот из вишни св/мор	200			13	53	869,02	
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром	
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром	
Итого за Обе,	Д	926	26	30	134	952		
Полдник								
	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром	
	Апельсин свежий	225	2		26	106	Пром	
	Пряники в ассортименте	80	7	6	26	202	Пром	
Итого за пол	цник	505	15	11	57	415		
Итого за день	•	1 985	63	62	286	2 035		
Итого за пери	10Д	37 548	1224,68	1246	5238	37016		
Среднее знач	нение за период	'	61,23	62,3	261,9	1850,8		

P.S. обозначение - **пром** - соответствует готовой к реализации промышленной продукции.

В этой пачке прошнуровано, пронумеровано и скреплено печатью 23 (Двадцать три) листа

