



## МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ОСЕНЬ, ЗИМА. ВЕСНА.

МБОУ «СОШ № 46»

Г. БРАТСК 2024-2025 год.

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: 7-11 лет		осень-зима-весна		Неделя: 1		День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий	15	0,12	0,02	0,38	2,12	пром
	Гуляш из свинины 50/50	100	11,07	21,62	4,57	256,02	91,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,32	5,19	32,13	204,57	254
	Чай с сахаром с молоком 200	200	1,55	1,37	20,37	99,98	349,01
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>525</b>	<b>24,38</b>	<b>29,60</b>	<b>84,69</b>	<b>710,05</b>	
обед	Помидор свежий с маслом раст	60	0,59	6,1	2,05	65,5	431,02
	Суп картофельный с рисом 200	200	1,87	3,42	20,46	114,9	1 033,04
	Шарики рыбные 60/30	90	10,42	4,83	7,91	116,84	783,07
	Картофельное пюре	150	3,18	4,38	20,27	132,68	252
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	пром
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
	<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>22,84</b>	<b>19,5</b>	<b>105,52</b>	<b>666,16</b>
полдник	Ватрушка с повидлом	50	3,33	3,92	29,02	162,52	213
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром
	Мармелад	12	0,01		9,53	38,52	пром
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром
	<b>Итого за полдник</b>		<b>362</b>	<b>9,54</b>	<b>10,72</b>	<b>57,75</b>	<b>363,84</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1667</b>	<b>56,76</b>	<b>59,82</b>	<b>247,96</b>	<b>1767,05</b>	

Рацион: 7-11 лет		осень-зима-весна		Неделя: 1		День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Мармелад трицветик	18	0,02		7,29	29,48	пром
	Каша ячневая молочная с маслом 150/5	155	3,14	5,53	20,83	135,65	307
	Запеканка творожная Школьная 75	75	8,64	6,87	11,37	136,84	159,17
	Соус молочный "Шоколадный"	30	1,17	0,87	4,13	19,03	485
	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	18,24	74,1	350
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>538</b>	<b>17,48</b>	<b>14,72</b>	<b>89,1</b>	<b>542,46</b>
обед	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,46	пром
	Суп из овощей 200	200	1,45	3,73	13,21	92,21	1 030
	Шницель рубленый 90	90	16,89	14,35	14,83	277,31	775,04
	Рис припущенный	150	3,51	3,99	35,4	191,49	1 003,01
	Напиток из с/фр	200	0,38		28,9	117,11	374
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
	<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>28,26</b>	<b>22,99</b>	<b>128,47</b>	<b>655,92</b>
полдник	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром
	Пирожок с яблоком	100	2,87	5,72	38,89	212,84	236
	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	пром
	<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>9,47</b>	<b>10,92</b>	<b>54,79</b>	<b>349,64</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1778</b>	<b>55,44</b>	<b>48,54</b>	<b>272,36</b>	<b>1747,12</b>	

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 12-18 лет		осень-зима-весна		Неделя: 1		День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,23	пром.
	Гуляш из свинины 50/50	100	11,07	21,62	4,57	256,02	91,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,78	6,23	32,78	225,09	254
	Чай с сахаром с молоком 200	200	1,55	1,37	20,37	99,98	349,01
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>1365</b>	<b>27,37</b>	<b>31,07</b>	<b>94,20</b>	<b>778,06</b>
обед	Салат из свежих помидоров	100	0,99	8,97	3,42	98,38	463,01
	Суп картофельный с рисом 250	250	1,87	3,62	20,55	115,91	1 033,06
	Шарики рыбные 80/30	110	10,54	6,26	9,90	131,35	783,08
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02
	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,61	16,71	85,40	пром.
	<b>Итого за обед</b>		<b>960</b>	<b>28,34</b>	<b>25,27</b>	<b>129,55</b>	<b>839,09</b>
полдник	Пирожок рис, яйцо	75	8,08	10,77	33,19	266,00	233
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	118,40	пром.
	Мармелад	30	0,03		23,82	96,30	пром.
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	пром.
	<b>Итого за полдник</b>		<b>405</b>	<b>14,31</b>	<b>17,57</b>	<b>76,21</b>	<b>525,10</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2730</b>	<b>68,52</b>	<b>73,91</b>	<b>299,96</b>	<b>2 142,25</b>	

Рацион: 12-18 лет		осень-зима-весна		Неделя: 1		День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Мармелад трицветик	18	0,02		7,29	29,48	пром.
	Каша ячневая молочная с маслом 200/10	210	4,18	6,73	21,14	171,70	307,02
	Запеканка творожная Школьная 95	95	8,95	7,49	11,57	143,84	159,16
	Соус молочный "Шоколадный"	30	1,17	0,87	4,13	19,03	485
	Чай "Смородинка"	200	0,26	0,09	18,98	77,70	350,24
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>633</b>	<b>20,31</b>	<b>17,00</b>	<b>98,84</b>	<b>634,49</b>
обед	Огурец свежий	100	0,80	0,10	2,50	14,10	пром.
	Суп из овощей.250	250	1,65	3,98	16,56	104,19	1 030,05
	Шницель рубленый 100	100	16,93	14,45	18,01	290,31	775,03
	Рис припущенный	180	4,21	4,79	36,48	229,79	1 003,01
	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,49	13,37	68,32	пром.
	<b>Итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>32,55</b>	<b>22,97</b>	<b>161,56</b>	<b>953,59</b>
полдник	Пирожок с яблоком	100	2,87	5,72	38,89	212,84	236,00
	Ряженка 2,5%	200	5,80	5,00	8,40	101,80	пром.
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	пром.
	<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>9,47</b>	<b>10,92</b>	<b>54,79</b>	<b>349,64</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 973</b>	<b>62,33</b>	<b>52,29</b>	<b>295,19</b>	<b>1 939,72</b>	

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Огурец свежий	20	0,16	0,02	0,5	2,82	пром
	Биточки по-Братски	90	9,49	12,82	7,36	175,19	760,01
	Макароны отварные (рожки)	150	5,3	3,91	32,81	187,78	370
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,44	0,1	18,55	76,62	350,2
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>19,71</b>	<b>18,25</b>	<b>86,46</b>	<b>589,77</b>	
<b>обед</b>							
	Закуска из свежих помидоров	60	0,61	10,66	2,1	106,76	422,04
	Суп гороховый 200	200	4,07	3,81	19,32	118,65	1 026
	Котлета рубленая из птицы.	90	17,29	14,58	17,21	269,22	103,01
	Рагу овощное	150	2,67	6,84	15,86	135,23	413
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	пром
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,36	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
<b>Итого за обед</b>		<b>765</b>	<b>31,90</b>	<b>36,65</b>	<b>113,92</b>	<b>391,18</b>	
<b>полдник</b>							
	Булочка дорожная	60	6,53	12,08	37,08	283,43	202,04
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром
<b>Итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>13,13</b>	<b>18,68</b>	<b>53,98</b>	<b>436,83</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1665</b>	<b>46,74</b>	<b>73,58</b>	<b>253,79</b>	<b>1927,78</b>	

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Горошек зеленый	5	0,16	0,01	0,33	2,01	пром
	Биточки рыбные Сочные 90	90	6,23	12,22	7,79	143,13	127,1
	Картофельное пюре	150	3,18	4,38	20,27	132,68	252
	Кофейный напиток на молоке	200	2,73	2,11	20,87	113,41	345
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>505</b>	<b>16,62</b>	<b>20,12</b>	<b>76,5</b>	<b>538,59</b>	
<b>обед</b>							
	Закуска из консервированных огурцов	60	0,43	6,05	0,81	59,35	429,01
	Щи из свежей капусты с картофелем. 200/10	210	1,64	5,88	16,92	109,16	549,07
	Мясо тушеное 45/45	90	9,88	18,29	3,6	217,54	54,02
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,32	5,19	32,13	204,57	254
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	22,24	94,45	376
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>23,32</b>	<b>36,30</b>	<b>110,33</b>	<b>366,9</b>	
<b>полдник</b>							
	Блинчики	80	6,54	4,7	27,3	177,82	330
	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>12,74</b>	<b>10,10</b>	<b>45,10</b>	<b>322,42</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1670</b>	<b>54,68</b>	<b>76,52</b>	<b>231,93</b>	<b>1714,52</b>	

Рацион: 12-18 лет		осень-зима-весна		Неделя: 1			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак								
	Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,63	3,53	пром.	
	Биточки по-Братски 100	100	9,74	14,87	8,17	194,65	760,06	
	Макароны отварные (рожки)	180	5,51	4,69	33,81	199,49	370	
	Сок фруктовый вишневый	200	1,40	0,40	22,80	100,40	пром.	
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>585</b>	<b>22,58</b>	<b>21,81</b>	<b>101,14</b>	<b>690,81</b>		
обед								
	Салат из свежих помидоров	100	0,99	8,97	3,42	98,38	463,01	
	Суп гороховый 250	250	5,13	3,79	19,01	126,35	1 026,04	
	Котлета рубленая из птицы	100	18,03	15,58	19,12	288,04	103,02	
	Рагу овощное	180	2,87	7,13	19,03	168,98	413	
	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	пром.	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,49	13,37	68,32	пром.	
<b>Итого за обед</b>		<b>940</b>	<b>65,96</b>	<b>38,52</b>	<b>128,59</b>	<b>933,93</b>		
полдник								
	Булочка дорожная	60	6,53	12,08	37,08	283,43	202,04	
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	118,40	пром.	
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	пром.	
<b>Итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>13,13</b>	<b>18,68</b>	<b>53,98</b>	<b>436,83</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1885</b>	<b>71,69</b>	<b>77,01</b>	<b>283,71</b>	<b>2126,59</b>		

Рацион: 12-18 лет		осень-зима-весна		Неделя: 1			День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак								
	Горошек зеленый	10	0,31	0,02	0,65	4,02	пром.	
	Биточки рыбные Сочные 100	100	6,92	13,58	8,55	154,12	127,06	
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02	
	Кофейный напиток на молоке	200	2,73	2,11	20,87	113,41	345	
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>19,51</b>	<b>22,78</b>	<b>90,13</b>	<b>623,46</b>		
обед								
	Закуска из консервированных огурцов	100	0,72	10,08	1,35	98,92	429,01	
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10	260	1,98	5,92	16,98	119,12	549,01	
	Мясо тушеное 60/50	110	13,05	23,66	4,03	279,91	54,03	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,78	6,23	32,78	225,09	254	
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	22,24	94,45	376	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,49	13,37	68,32	пром.	
<b>Итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>32,76</b>	<b>47,08</b>	<b>125,19</b>	<b>1036,89</b>		
полдник								
	Блинчики	100	8,18	5,88	34,13	222,28	330	
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	пром.	
Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	пром.		
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>14,38</b>	<b>11,28</b>	<b>51,93</b>	<b>366,88</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1930</b>	<b>66,65</b>	<b>81,12</b>	<b>267,25</b>	<b>2040,23</b>		

Рацион: 7-11 лет		осень-зима-весна		Неделя: 1			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак		10	2,63	2,66		34,46	пром	
	Сыр порциями	155	3,01	5,73	20,11	144,05	1 004	
	Каша пшеничная молочная с маслом 150/5	75	7,91	6,22	16,41	156,66	159,11	
	Запеканка творожная с изюмом с повидлом 60/15	200	0,19	0,05	18,24	74,1	350	
	Чай с сахаром	40	3	1,16	20,56	113,2	пром	
	Батон	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром	
	Хлеб ржаной	500	18,06	16,06	82,00	556,63		
<b>Итого за завтрак</b>								
обед		60	0,59	6,1	2,05	65,5	431,02	
	Помидор свежий с маслом раст	210	1,53	5,85	17,72	109,85	110,04	
	Борщ с капустой и картофелем 200/10	90	12,95	5,22	14,87	158,16	979	
	Биточки из печени Восторг с соусом сметанно-томатным 60/30	150	5,3	3,91	32,81	187,78	370,02	
	Макароны отварные (рожок витой)	200	0,1		25,4	105,6	пром	
	Сок фруктовый абрикосовый	50	3,75	1,45	25,7	141,5	пром	
	Батон	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром	
	Хлеб ржаной	790	26,20	22,90	128,83	819,63		
<b>Итого за обед</b>								
полдник		50	6,67	3,43	21,43	143,57	214,01	
	Ватрушка с творогом	200	5,8	5	8,4	101,8	пром	
	Ряженка 2,5%	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром	
	Яблоки свежие	350	12,87	8,83	39,63	289,77		
<b>Итого за полдник</b>								
<b>Итого за день</b>								

1 неделя

<b>Итого за завтрак за 5 дней</b>	2588	96,25	98,75	418,75	2937,50
<b>Среднее</b>	518	19,25	19,75	83,75	587,50
<b>Итого за обед за 5 дней</b>	3025	34,75	38,25	586,25	4112,50
<b>Среднее</b>	785	26,95	27,65	117,25	822,50
<b>Итого за полдник за 5 дней</b>	1180	16,52	59,25	251,25	1762,50
<b>Среднее</b>	370	11,55	11,85	50,25	352,50
<b>Итого за период за 5 дней</b>	8365	288,75	296,25	1256,25	8812,50
<b>Среднее значение за период</b>	1673	57,75	59,25	251,25	1762,50

Рацион: 12-18 лет		осень-зима-весна		Неделя: 1		День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Сыр порциями	15	3,95	3,99		51,69	пром.
	Каша пшеничная молочная с маслом 200/10	210	3,83	8,49	22,59	194,39	305
	Запеканка творожная с изюмом с повидлом 80/20	100	9,03	7,99	17,88	160,26	159,13
	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	18,24	74,10	350
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>605</b>	<b>22,73</b>	<b>22,34</b>	<b>94,44</b>	<b>673,18</b>
обед	Помидор свежий с маслом растительным	100	0,98	10,17	3,42	109,17	431,02
	Борщ с капустой и картофелем 250/10	260	1,84	5,89	19,54	118,53	110
	Биточки из печени Восторг с соусом сметанно-томатным 80/30	110	12,98	5,88	18,17	165,16	979,01
	Макароны отварные (рожок витой)	180	5,51	4,69	33,81	199,49	370,02
	Напиток яблочно-вишневый	200	0,10	0,10	22,61	91,73	366
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,49	13,37	68,32	пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>980</b>	<b>29,27</b>	<b>27,78</b>	<b>145,36</b>	<b>918,43</b>	
полдник	Ватрушка с творогом	75	10,01	5,15	32,14	215,35	214,01
	Ряженка 2,5%	200	5,80	5,00	8,40	101,80	пром.
	Яблоко свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	пром.
	<b>Итого за полдник</b>		<b>375</b>	<b>16,21</b>	<b>10,55</b>	<b>50,34</b>	<b>361,65</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1940</b>	<b>68,31</b>	<b>60,67</b>	<b>290,14</b>	<b>1951,21</b>	

1 неделя

<b>Итого за завтрак за 5 дней</b>	<b>3025</b>	<b>112,50</b>	<b>115,00</b>	<b>478,75</b>	<b>3400,00</b>
<b>Среднее</b>	<b>752</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>
<b>Итого за обед за 5 дней</b>	<b>4760</b>	<b>167,50</b>	<b>161,00</b>	<b>670,25</b>	<b>4260,00</b>
<b>Среднее</b>	<b>952</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>952,00</b>
<b>Итого за полдник за 5 дней</b>	<b>1940</b>	<b>67,50</b>	<b>69,00</b>	<b>287,25</b>	<b>2040,00</b>
<b>Среднее</b>	<b>388</b>	<b>13,50</b>	<b>13,80</b>	<b>57,45</b>	<b>408,00</b>
<b>Итого за период за 5 дней</b>	<b>10465</b>	<b>337,50</b>	<b>343,00</b>	<b>1436,25</b>	<b>10200,00</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>2093</b>	<b>67,50</b>	<b>69,00</b>	<b>287,25</b>	<b>2040,00</b>

Рацион: 7-11 лет		осень-зима-весна		Неделя: 2		День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий	15	0,17	0,03	0,57	3,21	пром
	Мясо тушеное 45/45	90	9,88	18,29	3,6	217,54	54,02
	Рис припущенный	150	3,51	3,99	35,4	191,49	1 003,01
	Чай с сахаром с молоком 200	200	1,55	1,37	20,37	99,98	349,01
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>19,43</b>	<b>25,08</b>	<b>87,18</b>	<b>659,58</b>	
обед	Закуска из свежих огурцов	60	0,44	5,33	1,37	55,19	422,01
	Рассольник Ленинградский со сметаной 200/10	210	2	4,18	19,68	96,06	534,04
	Котлета рыбная в сырной панировке 90	90	13,28	10,8	12,28	200,37	127,27
	Картофельное пюре	150	3,18	4,38	20,27	132,68	252
	Чай вишневый прохладительный	200	0,19	0,05	22,88	92,66	350,16
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,36	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
	<b>Итого за обед</b>		<b>735</b>	<b>25,35</b>	<b>26,50</b>	<b>157,4</b>	<b>1037,46</b>
полдник	Запеканка творожная Школьная 50	50	5,76	4,7	6,53	92,62	159,24
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром
	<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>11,96</b>	<b>11,50</b>	<b>25,73</b>	<b>255,42</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1660</b>	<b>56,74</b>	<b>62,08</b>	<b>228,05</b>	<b>1678,48</b>	



Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Мясо тушеное 50/50	100	10,88	23,66	4,03	241,71	54,04
	Рис припущенный	180	4,21	4,79	36,48	229,79	1 003,01
	Чай с сахаром с молоком 200	200	1,55	1,37	20,37	99,98	349,01
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>22,37</b>	<b>31,64</b>	<b>96,61</b>	<b>764,22</b>	
обед	Закуска из свежих огурцов	100	0,73	8,88	2,28	91,98	422,01
	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/10	260	2,34	4,69	21,68	105,06	534,05
	Котлета рыбная в сырной панировке	100	14,76	12,01	13,64	222,72	127,24
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02
	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,49	13,37	68,32	пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>30,68</b>	<b>51,89</b>	<b>129,94</b>	<b>696,13</b>	
полдник	Запеканка творожная Школьная 70	70	8,06	6,41	10,54	127,71	159,22
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	118,40	пром.
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>14,26</b>	<b>13,21</b>	<b>29,74</b>	<b>290,51</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1880</b>	<b>67,24</b>	<b>106,73</b>	<b>256,29</b>	<b>1950,86</b>	

Рацион: 7-11 лет		осень-зима-весна		Неделя: 2		День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий	20	0,16	0,02	0,5	2,82	пром
	Оладьи из печени Нежные 70/30	100	6,32	13,25	11,35	179,89	84,09
	Картофель тушеный	150	2,72	4,32	19,22	126,03	246
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,44	0,1	18,55	76,62	350,2
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>13,96</b>	<b>19,09</b>	<b>76,86</b>	<b>532,72</b>	
обед	Закуска из свежих помидоров	60	0,61	10,66	2,1	106,76	422,04
	Суп гороховый 200	200	4,07	3,81	19,32	118,65	1 026
	Котлета мясная Особая	90	13,31	12,09	11,27	251,58	53
	Макароны отварные (рожок витой)	150	5,3	3,91	32,81	187,78	370,02
	Напиток из с/фр	200	0,38		28,9	117,11	374
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>29,45</b>	<b>31,24</b>	<b>129,03</b>	<b>950,37</b>	
полдник	Пирожок с яблоком	100	2,87	5,72	38,89	212,84	236
	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром
	<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>9,47</b>	<b>10,92</b>	<b>54,39</b>	<b>348,04</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1710</b>	<b>52,88</b>	<b>61,25</b>	<b>260,28</b>	<b>1883,108</b>	

Рацион: 7-11 лет		осень-зима-весна		Неделя: 2		День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Мармелад трицветик	18	0,02		7,29	29,48	пром
	Сыр порциями	10	2,63	2,66		34,46	пром
	Каша геркулес молочная с маслом 195/5	200	6,48	8,22	26,98	214,76	296
	Яйцо вареное	54	6,43	5,45	0,32	76,36	193
	Какао с молоком	200	3,64	3,17	22,83	134,39	340,01
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>522</b>	<b>23,52</b>	<b>20,90</b>	<b>84,66</b>	<b>636,81</b>
обед	Закуска из свежих огурцов	60	0,44	5,33	1,37	55,19	422,01
	Щи из свежей капусты с картофелем. 200/10	210	1,64	5,88	16,92	109,16	549,07
	Ежики куриные 60/30	90	12,4	5,15	9,43	151,43	151
	Картофель отварной с маслом	150	2,88	3,79	22,2	133,82	241
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	пром
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>24,32</b>	<b>23,32</b>	<b>104,76</b>	<b>707,84</b>	
полдник	Булочка Домашняя	50	7,35	1,52	34,7	177,67	203
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром
	Мармелад	12	0,01		9,53	38,52	пром
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром
	<b>Итого за полдник</b>		<b>362</b>	<b>13,56</b>	<b>8,32</b>	<b>63,43</b>	<b>378,99</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1694</b>	<b>61,22</b>	<b>50,14</b>	<b>252,84</b>	<b>1718,64</b>	

Рацион: 12-18 лет      осень-зима-весна      Неделя: 2      День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,63	3,53	пром.
	Оладьи из печени Нежные 90/30	120	7,59	14,12	12,35	206,84	84,1
	Картофель тушеный	180	3,26	5,18	23,06	151,24	246
	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>605</b>	<b>17,78</b>	<b>21,15</b>	<b>91,97</b>	<b>639,15</b>	
обед	Салат из свежих помидоров	100	0,99	8,97	3,42	98,38	463,01
	Суп гороховый 250	250	5,13	3,79	19,01	126,35	1026,04
	Котлета мясная Особая 100	100	14,78	13,43	12,52	279,54	53,12
	Макароны отварные (рожок витой)	180	5,51	4,69	33,81	199,49	370,02
	Компот из кураги	200	0,98	0,06	27,44	114,17	361
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,49	13,37	68,32	пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>940</b>	<b>35,36</b>	<b>31,69</b>	<b>144,01</b>	<b>1053,33</b>	
полдник	Булочка с творогом	75	10,96	3,74	28,68	198,28	214,02
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	пром.
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>375</b>	<b>17,56</b>	<b>8,94</b>	<b>44,18</b>	<b>333,48</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1920</b>	<b>70,69</b>	<b>62,08</b>	<b>280,16</b>	<b>2022,96</b>	

Рацион: 12-18 лет      осень-зима-весна      Неделя: 2      День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Мармелад трицветик	18	0,02		7,29	29,48	пром.
	Сыр порциями	10	2,63	2,66		34,46	пром.
	Каша геркулес молочная с маслом 220/10	230	7,45	8,67	31,55	231,05	296,02
	Омлет натуральный с маслом 105/5	110	9,42	13,25	1,35	162,49	1002
	Какао с молоком	200	3,64	3,17	22,83	134,39	340,01
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>648</b>	<b>28,89</b>	<b>29,57</b>	<b>98,75</b>	<b>784,61</b>	
обед	Закуска из свежих огурцов	100	0,73	8,88	2,28	91,98	422,01
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10	260	1,98	5,92	16,98	119,12	549,01
	Ежики куриные 75/50	125	13,36	7,21	11,78	178,08	113
	Картофель отварной с маслом	180	3,46	3,79	26,64	160,58	241
	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,61	16,71	85,40	пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>933</b>	<b>28,15</b>	<b>23,97</b>	<b>129,93</b>	<b>884,02</b>	
полдник	Булочка дорожная	60	6,53	12,08	37,08	283,43	202,04
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	118,40	пром.
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	пром.
	Мармелад	30	0,03		23,82	96,30	пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>390</b>	<b>12,76</b>	<b>18,88</b>	<b>80,10</b>	<b>542,53</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2020</b>	<b>70,80</b>	<b>75,42</b>	<b>307,88</b>	<b>2211,18</b>	

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий	20	0,16	0,02	0,5	2,82	пром
	Котлета кур в сырной панировке	90	13,1	11,13	12,25	168,31	103,04
	Макаронные отварные (ракушка)	150	5,3	3,91	32,81	187,78	370,05
	Кофейный напиток на молоке	200	2,73	2,11	20,87	113,41	345
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>7520</b>	<b>25,61</b>	<b>18,57</b>	<b>93,67</b>	<b>619,68</b>	
обед	Закуска из свежих помидоров	60	0,61	10,66	2,1	106,76	422,04
	Суп картофельный с крупой с рыбными консервами.	200	3,76	4,15	19,96	111,53	525,03
	Гуляш из свинины 50/50	100	11,07	21,62	4,57	256,02	91,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,32	5,19	32,13	204,57	254
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	22,24	94,45	376
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>29,81</b>	<b>42,55</b>	<b>113,63</b>	<b>341,74</b>	
полдник	Булочка дорожная	60	6,53	12,08	37,08	283,43	202,04
	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром
<b>Итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>13,11</b>	<b>17,28</b>	<b>52,68</b>	<b>418,63</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1670</b>	<b>67,55</b>	<b>78,36</b>	<b>261,88</b>	<b>1980,09</b>	

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий	15	0,17	0,03	0,57	3,21	пром
	Ежики рыбные 60/30	90	5,02	10,14	8,98	140,1	219
	Картофельное пюре	150	3,18	4,38	20,27	132,68	252
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	382,01
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>19,73</b>	<b>15,11</b>	<b>76,38</b>	<b>488,71</b>	
обед	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,46	пром
	Борщ с капустой и картофелем 200/10	210	1,53	5,85	17,72	109,85	110,04
	Биточки из птицы 90	90	15,64	6,63	11,69	167,05	1 025
	Рис по-монастырски	150	3,47	4,77	30,76	194,69	201
	Сок фруктовый абрикосовый	200	0,1		25,4	105,6	пром
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>27,99</b>	<b>18,08</b>	<b>121,70</b>	<b>761,95</b>	
полдник	Булочка Веснушка	50	3,83	5,83	23,72	164,02	202,01
	Снежок 2,5%	200	5,40	5,00	21,60	153	пром.
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>9,63</b>	<b>11,23</b>	<b>55,12</b>	<b>361,42</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1655</b>	<b>69,36</b>	<b>44,42</b>	<b>256,20</b>	<b>1604,22</b>	

2 неделя

Итого за завтрак за 5 дней	2622	96,25	98,75	418,75	2937,50
----------------------------	------	-------	-------	--------	---------

Среднее	524	19,25	19,75	83,75	587,50
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за обед за 5 дней	4394,5	134,75	138,25	588,25	4112,50
-------------------------	--------	--------	--------	--------	---------

Среднее	789	26,95	27,65	117,25	822,50
---------	-----	-------	-------	--------	--------

Итого за полдник за 5 дней	1822	57,75	59,25	251,25	1762,50
----------------------------	------	-------	-------	--------	---------

Среднее	364	11,55	11,85	50,25	352,50
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за период за 5 дней	8389	288,75	296,25	1256,25	8812,50
---------------------------	------	--------	--------	---------	---------

Среднее значение за период		57,75	59,25	251,25	1762,50
----------------------------	--	-------	-------	--------	---------

1-2 неделя

Итого за завтрак за 10 дней	5210	192,50	197,50	837,50	5875,00
-----------------------------	------	--------	--------	--------	---------

Среднее	521	19,25	19,75	83,75	587,50
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за обед за 10 дней	8770	269,50	276,50	1172,50	8225,00
--------------------------	------	--------	--------	---------	---------

Среднее	787	26,95	27,65	117,25	822,50
---------	-----	-------	-------	--------	--------

Итого за полдник за 10 дней	3674	115,50	118,50	502,50	3525,00
-----------------------------	------	--------	--------	--------	---------

Среднее	367	11,55	11,85	50,25	352,50
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за период за 10 дней	16754	577,50	592,50	2512,50	17625,00
----------------------------	-------	--------	--------	---------	----------

Среднее значение за период		57,75	59,25	251,25	1762,50
----------------------------	--	-------	-------	--------	---------

Рацион: 12-18 лет		осень-зима-весна		Неделя: 2.		День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,63	3,53	пром.
	Котлета кур в сырной панировке 100	100	14,51	11,43	13,61	178,01	103,11
	Макароны отварные (ракушка)	180	5,51	4,69	33,81	199,49	370,05
	Кофейный напиток на молоке	200	2,73	2,11	20,87	113,41	345
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>585</b>	<b>28,68</b>	<b>20,08</b>	<b>104,65</b>	<b>687,18</b>
обед	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	21,40	пром.
	Суп картофельный с крупой с рыбными консервами 250	250	4,27	4,18	18,57	123,09	525,04
	Гуляш из свинины 60/50	110	13,30	25,99	5,41	307,42	91,04
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,78	6,23	32,78	225,09	254
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	22,24	94,45	376
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,49	13,37	68,32	пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>35,08</b>	<b>37,77</b>	<b>130,61</b>	<b>1003,85</b>	
полдник	Пирожок с яблоком	100	2,87	5,72	38,89	212,84	236,00
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	пром.
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	пром.
	<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>9,47</b>	<b>10,92</b>	<b>54,39</b>	<b>348,04</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1935</b>	<b>73,83</b>	<b>68,77</b>	<b>289,65</b>	<b>2039,07</b>	

Рацион: 12-18 лет		осень-зима-весна		Неделя: 2.		День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,76	4,28	пром.
	Котлета рыбная "Емеля", ,,	100	4,75	5,36	12,76	114,04	783,06
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02
	Чай "Брусничка"	200	0,26	0,09	13,19	54,61	350,22
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>14,78</b>	<b>12,56</b>	<b>86,77</b>	<b>524,84</b>
обед	Закуска из свежих огурцов	100	0,73	8,88	2,28	91,98	422,01
	Борщ с капустой и картофелем 250/10	260	1,84	5,89	19,54	118,53	110
	Курица рубленая под сыром	100	11,92	8,71	7,50	157,38	780,01
	Рис по-монастырски	180	4,16	7,76	36,92	233,63	201
	Напиток яблочно-вишневый	200	0,10	0,10	22,61	91,73	366
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,49	13,37	68,32	пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>960</b>	<b>26,7</b>	<b>32,33</b>	<b>136,66</b>	<b>923,85</b>	
полдник	Булочка Веснушка	100	7,65	11,65	47,44	328,04	202,01
	Снежок 2,5%	200	5,40	5,00	21,60	153,00	пром.
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	пром.
	<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>13,45</b>	<b>17,05</b>	<b>78,84</b>	<b>325,44</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1980</b>	<b>54,93</b>	<b>62,00</b>	<b>302,27</b>	<b>1975,93</b>	

2 неделя							
<b>Итого за завтрак за 5 дней</b>		<b>2978</b>	<b>112,50</b>	<b>116,00</b>	<b>478,75</b>	<b>3400,00</b>	
<b>Среднее</b>		<b>596</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	

Итого за обед за 5 дней	955	31,50	32,20	134,05	952,00
-------------------------	-----	-------	-------	--------	--------

Среднее	955	31,50	32,20	134,05	952,00
---------	-----	-------	-------	--------	--------

Итого за полдник за 5 дней	387	13,50	13,80	57,45	408,00
----------------------------	-----	-------	-------	-------	--------

Среднее	387	13,50	13,80	57,45	408,00
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за период за 5 дней	9688	337,50	346,00	1436,25	10200,00
---------------------------	------	--------	--------	---------	----------

Среднее значение за период	9688	337,50	346,00	1436,25	10200,00
----------------------------	------	--------	--------	---------	----------

1-2 неделя

Итого за завтрак за 10 дней	674	22,50	23,00	95,75	680,00
-----------------------------	-----	-------	-------	-------	--------

Среднее	674	22,50	23,00	95,75	680,00
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за обед за 10 дней	954	31,50	32,20	134,05	952,00
--------------------------	-----	-------	-------	--------	--------

Среднее	954	31,50	32,20	134,05	952,00
---------	-----	-------	-------	--------	--------

Итого за полдник за 10 дней	388	13,50	13,80	57,45	408,00
-----------------------------	-----	-------	-------	-------	--------

Среднее	388	13,50	13,80	57,45	408,00
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за период за 10 дней	20146	675,00	690,00	2872,50	20400,00
----------------------------	-------	--------	--------	---------	----------

Среднее значение за период	20146	675,00	690,00	2872,50	20400,00
----------------------------	-------	--------	--------	---------	----------

Рацион: 7-11 лет      осень-зима-весна      Неделя: 3      День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий	10	0,08	0,01	0,25	1,41	пром
	Птица тушенная в соусе 50/50	100	10,54	7,81	3,34	122,46	110,03
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,32	5,19	32,13	204,57	254
	Кофейный напиток на молоке	200	2,73	2,11	20,87	113,41	345
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>24,99</b>	<b>16,52</b>	<b>83,83</b>	<b>589,21</b>
обед	Салат из свеклы	60	0,77	5,33	4,42	74,95	877,05
	Щи из свежей капусты с картофелем. 200/10	210	1,64	5,88	16,92	109,16	549,07
	Биточки рыбные Диетические 90	90	14,94	10,12	14,58	232,93	127,08
	Картофельное пюре	150	3,18	4,38	20,27	132,68	252
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	пром
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,36	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
<b>Итого за обед</b>		<b>795</b>	<b>27,79</b>	<b>26,47</b>	<b>150,65</b>	<b>827,04</b>	
полдник	Булочка дорожная	60	6,53	12,08	37,08	283,43	202,04
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром
	<b>Итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>12,73</b>	<b>18,88</b>	<b>56,28</b>	<b>446,23</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1675</b>	<b>47,51</b>	<b>61,87</b>	<b>255,16</b>	<b>1856,48</b>	

Рацион: 7-11 лет      осень-зима-весна      Неделя: 3      День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом 150/5	155	3,01	5,73	20,11	144,05	1 004
	Омлет с сыром, с маслом сливочным 80/5	85	8,86	12,28	1,25	151	192,01
	Сок фруктовый вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	пром
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,59</b>	<b>19,81</b>	<b>71,40</b>	<b>542,81</b>
обед	Закуска из свежих огурцов	60	0,44	5,33	1,37	55,19	422,01
	Суп гороховый 200	200	4,07	3,81	19,32	118,65	1 026
	Шницель по-Романовски	90	16,84	11,26	15,99	258,26	775,01
	Капуста тушенная	150	3,22	3,39	8,93	78,8	226
	Напиток из с/фр	200	0,38		28,9	117,11	374
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
	<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>30,72</b>	<b>24,55</b>	<b>109,14</b>	<b>178,45</b>
полдник	Пирожок с творогом	50	15,55	9,96	17,03	221,33	235
	Чай с сахаром с молоком 200	200	1,55	1,37	20,37	99,98	349,01
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>17,90</b>	<b>11,53</b>	<b>44,90</b>	<b>356,31</b>	



Итого за день

1630

66.22

55.90

225.44

1698.57

Рацион: 12-18 лет      осень-зима-весна      Неделя: 3      День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,23	пром.
	Птица тушенная в соусе 60/50	110	10,65	8,37	3,64	125,54	110,05
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,78	6,23	32,78	225,09	254
	Кофейный напиток на молоке	200	2,73	2,11	20,87	113,41	345
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>28,13</b>	<b>18,56</b>	<b>93,77</b>	<b>661,01</b>	
обед	Салат из свеклы	100	1,29	8,88	7,36	124,91	877,05
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10	260	1,98	5,92	16,98	119,12	549,01
	Биточки рыбные Диетические 100	100	15,35	11,20	15,20	243,40	127,09
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02
	Сок фруктовый абрикосовый	200	0,10		25,40	105,60	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,61	16,71	85,40	пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>960</b>	<b>37,16</b>	<b>32,42</b>	<b>140,42</b>	<b>1001,69</b>	
полдник	Булочка дорожная	75	9,98	13,29	41,07	312,13	202,02
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	118,40	пром.
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>375</b>	<b>16,18</b>	<b>20,09</b>	<b>60,27</b>	<b>474,93</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1935</b>	<b>75,47</b>	<b>71,07</b>	<b>294,46</b>	<b>2137,62</b>	

Рацион: 12-18 лет      осень-зима-весна      Неделя: 3      День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом 240/10	250	3,56	7,68	23,46	161,48	305,03
	Омлет с сыром, с маслом сливочным 105/5	110	9,38	14,02	1,53	173,53	192
	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>640</b>	<b>19,67</b>	<b>23,52</b>	<b>80,92</b>	<b>612,56</b>	
обед	Закуска из свежих огурцов	100	0,73	8,88	2,28	91,98	422,01
	Суп гороховый 250	250	5,13	3,79	19,01	126,35	1 026,04
	Шницель по-Романовски 100	100	13,56	13,26	15,54	263,62	775,08
	Капуста тушенная	180	3,87	4,07	10,72	94,56	226
	Кисель из свежих яблок	200	0,01		29,28	117,15	356
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,49	13,37	68,32	пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>960</b>	<b>31,26</b>	<b>31,05</b>	<b>124,64</b>	<b>926,93</b>	
полдник	Запеканка творожная с изюмом с повидлом 80/20	100	9,03	7,99	17,88	160,26	159,13
	Чай с сахаром с молоком 200	200	1,55	1,37	20,37	99,98	349,01
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>11,38</b>	<b>9,56</b>	<b>45,75</b>	<b>295,24</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1980</b>	<b>62,31</b>	<b>64,13</b>	<b>272,31</b>	<b>1833,86</b>	

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Помидор свежий	15	0,17	0,03	0,57	3,21	пром
	Котлета Московская	90	6,61	23,68	10,94	219,24	497,01
	Рис припущенный	150	3,51	3,99	35,4	191,49	1 003,01
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,44	0,1	18,55	76,62	350,2
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>15,05</b>	<b>29,20</b>	<b>92,70</b>	<b>637,92</b>	
<b>обед</b>							
	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,46	пром
	Борщ с капустой и картофелем 200/10	210	1,53	5,85	17,72	109,85	110,04
	Тефтели мясные 60/30	90	7,7	17,89	11,32	230,06	73,06
	Макароны отварные (рожки)	150	5,3	3,91	32,81	187,78	370
	Сок фруктовый абрикосовый	200	0,1		25,4	105,6	пром
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>20,89</b>	<b>29,48</b>	<b>123,38</b>	<b>619,49</b>	
<b>полдник</b>							
	Ватрушка с повидлом	50	3,33	3,92	29,02	162,52	213
	Снежок 2,5%	200	5,40	5,00	21,60	153,00	пром
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>9,53</b>	<b>9,12</b>	<b>58,12</b>	<b>350,52</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1655</b>	<b>45,47</b>	<b>66,80</b>	<b>274,20</b>	<b>1798,63</b>	

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Огурец свежий	15	0,12	0,02	0,38	2,12	пром
	Котлета рыбная в сырной панировке 90	90	13,28	10,8	12,28	200,37	127,27
	Картофельное пюре	150	3,18	4,38	20,27	132,68	252
	Чай французский (ваниль)	200	0,19	0,05	17,74	74,1	350,19
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>21,09</b>	<b>16,65</b>	<b>77,91</b>	<b>556,63</b>	
<b>обед</b>							
	Помидор свежий с маслом раст	60	0,59	6,1	2,05	65,5	431,02
	Суп из овощей 200	200	1,45	3,73	13,21	92,21	1 030
	Печень тушеная в соусе красном основном 45/45	90	11,12	8,15	13,61	178,08	88,05
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,32	5,19	32,13	204,57	254
	Напиток из чернослива, яблок	200	0,41	0,17	27,97	115,06	365,01
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>23,67</b>	<b>24,11</b>	<b>123,60</b>	<b>628,66</b>	
<b>полдник</b>							
	Пирожок с яблоком	100	2,87	5,72	38,89	212,84	236
	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>9,47</b>	<b>10,92</b>	<b>54,39</b>	<b>348,04</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1695</b>	<b>57,23</b>	<b>51,68</b>	<b>256,90</b>	<b>1728,53</b>	

Рацион: 12-18 лет		осень-зима-весна		Неделя: 3		День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,76	4,28	пром.
	Котлета Московская с маслом сливочным 100/5	105	8,22	24,76	12,25	269,25	497,03
	Рис припущенный	180	4,21	4,79	36,48	229,79	1 003,01
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,44	0,10	18,55	76,62	350,2
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>1325</b>	<b>18,82</b>	<b>31,51</b>	<b>103,77</b>	<b>772,68</b>
обед	Огурец свежий с маслом растительным	100	0,72	8,88	2,25	91,82	993
	Борщ с капустой и картофелем-250/10	260	1,84	5,89	19,54	118,53	110
	Котлета сельская запеченная	100	14,05	11,46	10,27	215,40	51
	Макароны отварные (рожки)	180	5,51	4,69	33,81	199,49	370
	Сок фруктовый яблочный	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,49	13,37	68,32	пром.
	<b>Итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>31,08</b>	<b>31,97</b>	<b>133,88</b>	<b>942,44</b>
полдник	Булочка Российская	75	11,63	6,93	48,35	323,37	207,01
	Снежок 2,5%	200	5,40	5,00	21,60	153,00	пром.
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	пром.
	<b>Итого за полдник</b>		<b>375</b>	<b>17,83</b>	<b>12,13</b>	<b>77,45</b>	<b>511,37</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2650</b>	<b>67,73</b>	<b>75,61</b>	<b>315,10</b>	<b>2226,49</b>	

Рацион: 12-18 лет		осень-зима-весна		Неделя: 3		День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Горошек зеленый	15	0,47	0,03	0,98	6,03	пром.
	Котлета рыбная в сырной панировке	100	14,76	12,01	13,64	222,72	127,24
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02
	Чайный напиток Росинка	200	0,44	0,05	18,74	77,10	350,04
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>575</b>	<b>25,22</b>	<b>19,16</b>	<b>93,42</b>	<b>657,76</b>
обед	Помидор свежий с маслом растительным	100	0,98	10,17	3,42	109,17	431,02
	Суп из овощей 250	200	1,65	3,98	16,56	104,19	1030,05
	Печень тушеная в соусе красном основном 50/50	100	12,41	11,54	14,73	203,42	88,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,78	6,23	32,78	225,09	254
	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,49	13,37	68,32	пром.
	<b>Итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>32,78</b>	<b>32,67</b>	<b>133,50</b>	<b>959,07</b>
полдник	Пирожок с капустой	100	6,91	11,22	39,72	287,66	228
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	пром.
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	пром.
	<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>13,51</b>	<b>16,42</b>	<b>55,22</b>	<b>422,86</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2655</b>	<b>71,51</b>	<b>68,56</b>	<b>264,14</b>	<b>2039,69</b>	

Рацион: 7-11лет		осень-зима-весна		Неделя: 3		День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша Дружба с маслом 160/5	165	3,45	6,94	24,04	188,35	306,11
	Запеканка творожная Школьная	70	8,06	6,41	10,54	127,71	159,16
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,46	473
	Чай яблочный	200	0,26	0,12	19,99	82,05	350,11
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>17,53</b>	<b>16,57</b>	<b>92,91</b>	<b>610,93</b>	
обед	Закуска из свежих помидоров	60	0,61	10,66	2,1	106,76	422,04
	Рассольник Ленинградский со сметаной 200/10	210	2	4,18	19,68	96,06	534,04
	Котлета рубленая из птицы.	90	17,29	14,58	17,21	269,22	103,01
	Картофель тушеный	150	2,72	4,32	19,22	126,03	246
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	22,24	94,45	376
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
	<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>28,67</b>	<b>34,63</b>	<b>115,03</b>	<b>899,96</b>
полдник	Корж молочный промышленный 40 гр	40	1,92	3,4	19,36	115,2	пром
	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	пром
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром
	<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>8,12</b>	<b>8,80</b>	<b>37,56</b>	<b>261,40</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1645</b>	<b>54,32</b>	<b>60,00</b>	<b>245,55</b>	<b>1733,29</b>	

**3 неделя**

<b>Итого за завтрак за 5 дней</b>	<b>2565</b>	<b>96,25</b>	<b>98,75</b>	<b>418,75</b>	<b>2937,50</b>
<b>Среднее</b>	<b>513</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>
<b>Итого за обед за 5 дней</b>	<b>3935</b>	<b>134,75</b>	<b>138,25</b>	<b>586,25</b>	<b>4112,30</b>
<b>Среднее</b>	<b>787</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,50</b>
<b>Итого за полдник за 5 дней</b>	<b>1800</b>	<b>57,75</b>	<b>59,25</b>	<b>251,25</b>	<b>1762,50</b>
<b>Среднее</b>	<b>360</b>	<b>11,55</b>	<b>11,85</b>	<b>50,25</b>	<b>352,50</b>
<b>Итого за период за 5 дней</b>	<b>8300</b>	<b>288,75</b>	<b>296,25</b>	<b>1256,25</b>	<b>8812,50</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1660</b>	<b>57,75</b>	<b>59,25</b>	<b>251,25</b>	<b>1762,50</b>

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша Дружба с маслом 200/10	210	4,39	9,77	25,73	208,54	306
	Запеканка творожная Школьная 90	90	8,48	8,41	11,54	130,84	159,23
	Молоко сгущенное	25	1,80	2,13	13,88	81,83	473
	Чай яблочный	200	0,26	0,12	19,99	82,05	350,11
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>605</b>	<b>20,66</b>	<b>22,25</b>	<b>106,87</b>	<b>696,00</b>	
обед	Салат из свежих помидоров	100	0,99	8,97	3,42	98,38	463,01
	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/10	260	2,34	4,69	21,68	105,06	534,05
	Котлета Пожарская 100	100	16,40	12,58	17,60	249,22	793
	Картофель тушеный	180	3,26	5,18	23,06	151,24	246
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	22,24	94,45	376
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,49	13,37	68,32	пром.
	<b>Итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>31,22</b>	<b>32,59</b>	<b>135,81</b>	<b>930,76</b>
полдник	Язычок слоеный	50	2,40	5,40	30,36	189,40	327
	Ряженка 2,5%	200	5,80	5,00	8,40	101,80	пром.
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	пром.
	<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>8,60</b>	<b>10,80</b>	<b>48,56</b>	<b>335,60</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1905</b>	<b>60,48</b>	<b>65,64</b>	<b>291,24</b>	<b>1962,35</b>	

3 неделя

<b>Итого за завтрак за 5 дней</b>	<b>3037,45</b>	<b>112,50</b>	<b>115,00</b>	<b>478,75</b>	<b>3400,00</b>
<b>Среднее</b>	<b>749</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>
<b>Итого за обед за 5 дней</b>	<b>4698</b>	<b>157,50</b>	<b>161,00</b>	<b>670,25</b>	<b>4730,00</b>
<b>Среднее</b>	<b>938</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>952,00</b>
<b>Итого за полдник за 5 дней</b>	<b>1900</b>	<b>67,50</b>	<b>69,00</b>	<b>287,25</b>	<b>2040,00</b>
<b>Среднее</b>	<b>380</b>	<b>13,50</b>	<b>13,80</b>	<b>57,45</b>	<b>408,00</b>
<b>Итого за период за 5 дней</b>	<b>10635</b>	<b>337,50</b>	<b>345,00</b>	<b>1436,25</b>	<b>10200,00</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>67,50</b>	<b>69,00</b>	<b>287,25</b>	<b>2040,00</b>	

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Сыр порциями	10	2,63	2,66		34,46	пром
	Каша рисовая молочная с маслом 160/5	165	3,52	6,23	32,27	203,23	306,02
	Омлет натуральный с маслом 75/5	80	7,9	13,1	1,55	155,99	1 005
	Какао с молоком	200	3,64	3,17	22,83	134,39	340,01
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
<b>Итого за завтрак</b>			22,01	26,56	83,89	675,43	
обед	Помидор свежий с маслом раст	60	0,59	6,1	2,05	65,5	431,02
	Суп крестьянский со сметаной 200/10	210	1,97	5,15	17,25	123,23	527
	Тефтели рыбные в соусе 50/50	100	12,97	10,17	6,6	147,04	142,01
	Картофельное пюре	150	3,18	4,38	20,27	132,68	252
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	пром
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,36	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
<b>Итого за обед</b>			25,97	28,56	105,03	769,74	
полдник	Булочка с повидлом	50	2,78	6,34	36,01	214,04	212
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром
	<b>Итого за полдник</b>			8,98	13,14	55,21	376,84
<b>Итого за день</b>			36,96	68,26	244,13	1792,04	

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Сыр порциями	10	2,63	2,66		34,46	пром.
	Каша рисовая молочная с маслом 240/10	250	4,68	9,01	36,83	235,52	306,01
	Омлет натуральный с маслом 105/5	110	9,42	13,25	1,35	162,49	1 002
	Какао с молоком	200	3,64	3,17	22,83	134,39	340,01
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	141,5	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>650</b>	<b>26,1</b>	<b>29,91</b>	<b>96,74</b>	<b>759,6</b>	
обед	Помидор свежий с маслом растительным	100	0,98	10,17	3,42	109,17	431,02
	Суп крестьянский 250 (пшено)	250	2,12	6,05	10,5	104,7	1 006
	Тефтели рыбные в соусе 75/50	125	9,46	11,22	13,47	175,65	142,02
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
Хлеб ржаной	50	3,3	0,61	16,71	85,4	пром.	
<b>Итого за обед</b>		<b>975</b>	<b>26,0</b>	<b>33,86</b>	<b>123,07</b>	<b>882,97</b>	
полдник	Булочка с повидлом	75	4,17	9,51	54,01	321,06	212
	Молоко питьевое пастеризованное	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром.
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,40	пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>375</b>	<b>10,37</b>	<b>16,31</b>	<b>73,21</b>	<b>483,86</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2000</b>	<b>62,47</b>	<b>80,08</b>	<b>293,02</b>	<b>2126,43</b>	



Рацион: 7-11 лет		осень-зима-весна		Неделя: 4			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Помидор свежий	15	0,17	0,03	0,57	3,21	пром	
	Котлета куриная Диетическая	90	11,29	10,28	11,12	159,16	783,02	
	Капуста тушеная	150	3,22	3,39	8,93	78,8	226	
	Чай вишневый	200	0,19	0,05	22,88	92,66	350,08	
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>19,19</b>	<b>15,15</b>	<b>70,74</b>	<b>481,19</b>		
обед	Огурец свежий с масло растит	60	0,43	5,33	1,35	55,09	993	
	Суп гороховый 200	200	4,07	3,81	19,32	118,65	1 026	
	Гуляш из птицы 45/45	90	14,07	7,07	2,93	131,26	1 041,07	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,32	5,19	32,13	204,57	254	
	Кисель из сухофруктов	200	0,29		25,83	104,5	355,04	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром	
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>31,96</b>	<b>22,17</b>	<b>161,09</b>	<b>782,33</b>		
полдник	Булочка дорожная	60	6,53	12,08	37,08	283,43	202,04	
	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром	
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром	
	<b>Итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>13,13</b>	<b>17,28</b>	<b>52,58</b>	<b>418,63</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1655</b>	<b>64,28</b>	<b>54,60</b>	<b>239,51</b>	<b>1682,38</b>		

Рацион: 7-11 лет		осень-зима-весна		Неделя: 4			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Огурец свежий	15	0,12	0,02	0,38	2,12	пром	
	Печень тушеная в соусе молочном 45/45	90	7,46	10,06	8,33	145,59	88,03	
	Макароны отварные (ригатони)	150	5,3	3,91	32,81	187,78	268,02	
	Чай с сахаром с молоком 200	200	1,55	1,37	20,37	99,98	349,01	
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>18,75</b>	<b>16,76</b>	<b>89,13</b>	<b>582,83</b>	
обед	Закуска из свежих помидоров	60	0,61	10,66	2,1	106,76	422,02	
	Рассольник домашний со сметаной 200/10	210	1,98	4,16	19,23	122,28	998	
	Котлета куриная Рябушка 90	90	18,73	10,51	18,42	254,94	783,01	
	Картофель тушеный	150	2,72	4,32	19,22	126,03	246	
	Напиток из с/фр	200	0,38		28,9	117,11	374	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром	
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>30,20</b>	<b>30,2</b>	<b>122,50</b>	<b>693,56</b>		
полдник	Плюшка московская	50	12,25	2,31	19,11	143,59	202,03	
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром	
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром	
	<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>18,45</b>	<b>9,11</b>	<b>38,31</b>	<b>306,39</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1655</b>	<b>67,40</b>	<b>56,29</b>	<b>249,94</b>	<b>1784,78</b>	0	

Рацион: 12-18 лет		осень-зима-весна		Неделя: 4		День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>завтрак</b>								
	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,76	4,28	пром.	
	Котлета куриная Диетическая 100	100	11,35	11,52	13,35	176,81	783,05	
	Капуста тушеная	180	3,87	4,07	10,72	94,56	226	
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	пром.	
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	141,5	пром.	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>22,17</b>	<b>17,45</b>	<b>80,76</b>	<b>553,19</b>		
<b>обед</b>								
	Огурец свежий с маслом растит	100	0,72	8,88	2,25	91,82	993	
	Суп гороховый 250	250	5,13	3,79	19,01	126,35	1 026,04	
	Гуляш из птицы 60/50	110	15,24	8,04	3,31	146,56	1 041,05	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,78	6,23	32,78	225,09	254	
	Кисель фруктовый Витаминчик	200	0,29		25,83	104,5	356,01	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,49	13,37	68,32	пром.	
<b>Итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>38,12</b>	<b>27,99</b>	<b>130,99</b>	<b>926,72</b>		
<b>полдник</b>								
	Пирожок с яблоком	100	2,87	5,72	38,89	212,84	236,00	
	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром.	
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.	
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>9,47</b>	<b>10,92</b>	<b>54,39</b>	<b>348,04</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1930</b>	<b>69,76</b>	<b>56,36</b>	<b>266,14</b>	<b>1827,95</b>		

Рацион: 12-18 лет		осень-зима-весна		Неделя: 4		День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>завтрак</b>								
	Огурец свежий	20	0,16	0,02	0,5	2,82	пром.	
	Печень тушеная в соусе молочном 60/60	120	8,74	10,55	11,98	167,73	88,08	
	Макароны отварные (ригатони)	180	5,51	4,69	33,81	199,49	268,02	
	Чай с сахаром с молоком 200	200	1,55	1,37	20,37	99,98	349,01	
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	141,5	пром.	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>21,69</b>	<b>18,45</b>	<b>102,99</b>	<b>662,76</b>		
<b>обед</b>								
	Салат из свежих помидоров	100	0,99	8,97	3,42	98,38	463,01	
	Рассольник домашний 250	250	1,98	4,88	19,45	131,4	749,02	
	Котлета куриная Рябушка 100	100	18,95	11,85	18,75	256,42	783	
	Картофель тушеный	180	3,26	5,18	23,06	151,24	246	
	Напиток из с/фр	200	0,38		28,9	117,11	374	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,49	13,37	68,32	пром.	
<b>Итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>33,52</b>	<b>31,93</b>	<b>130,99</b>	<b>936,95</b>		
<b>полдник</b>								
	Булочка дорожная	60	6,53	12,08	37,08	283,43	202,04	
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром.	
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.	
<b>Итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>12,73</b>	<b>18,88</b>	<b>56,28</b>	<b>446,23</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1900</b>	<b>67,94</b>	<b>69,26</b>	<b>300,06</b>	<b>2095,94</b>		

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Помидор свежий	15	0,17	0,03	0,57	3,21	пром
	Котлета рубленая из мяса. 90	90	8,46	23,74	14,86	281,09	775,09
	Рис припущенный	150	3,51	3,99	35,4	191,49	1 003,01
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,44	0,1	18,55	76,62	350,2
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>16,9</b>	<b>29,26</b>	<b>96,62</b>	<b>699,77</b>	
<b>обед</b>							
	Закуска из свежих огурцов	60	0,44	5,33	1,37	55,19	422,01
	Борщ с капустой и картофелем 200/10	210	1,53	5,85	17,72	109,85	110,04
	Колбаски детские в соусе 60/30	90	9,46	19,67	11,1	259,24	53,08
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,73	3,41	32,94	233,07	256
	Сок фруктовый вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	пром
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>26,94</b>	<b>35,43</b>	<b>120,56</b>	<b>626,10</b>	
<b>полдник</b>							
	Пирожок с яблоком	100	2,87	5,72	38,89	212,84	236,00
	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>9,47</b>	<b>10,92</b>	<b>54,39</b>	<b>348,04</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1705</b>	<b>49,71</b>	<b>75,61</b>	<b>271,57</b>	<b>1974,60</b>	

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Огурец консервированный	10	0,08	0,01	0,15	1	пром
	Шарики рыбные 60/30	90	10,42	4,83	7,91	116,84	783,07
	Картофельное пюре	150	3,18	4,38	20,27	132,68	252
	Сок фруктовый вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	пром
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>19,40</b>	<b>11,02</b>	<b>78,37</b>	<b>498,26</b>	
<b>обед</b>							
	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	12,84	пром
	Щи из свежей капусты с картофелем. 200/10	210	1,64	5,88	16,92	109,16	549,07
	Биточки по-Братски	90	9,49	12,82	7,36	175,19	760,01
	Макароны отварные (ракушка)	150	5,3	3,91	32,81	187,78	370,05
	Напиток из чернослива, яблок	200	0,41	0,17	27,97	115,06	365,01
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>22,28</b>	<b>23,6</b>	<b>121,97</b>	<b>688,31</b>	
<b>полдник</b>							
	Корж молочный промышленный 40 гр	40	1,92	3,4	19,36	115,2	пром
	Снежок 2,5%	200	5,4	5,0	21,6	153,0	пром.
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>7,72</b>	<b>8,80</b>	<b>50,76</b>	<b>312,60</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1650</b>	<b>50,40</b>	<b>43,49</b>	<b>251,10</b>	<b>1379,55</b>	

4 неделя

<b>Итого за завтрак за 5 дней</b>	<b>2570</b>	<b>96,25</b>	<b>98,75</b>	<b>418,75</b>	<b>2937,50</b>	
-----------------------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

<b>Среднее</b>	<b>514</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	
----------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--

Итого за обед за 5 дней	31950	134,75	138,25	366,25	4112,50
-------------------------	-------	--------	--------	--------	---------

Среднее	791	26,95	27,65	117,25	822,50
---------	-----	-------	-------	--------	--------

Итого за полдник за 5 дней	1800	57,75	59,25	251,25	1762,50
----------------------------	------	-------	-------	--------	---------

Среднее	360	11,55	11,85	50,25	352,50
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за период за 5 дней	8325	288,75	296,25	1256,25	8812,50
---------------------------	------	--------	--------	---------	---------

Среднее значение за период		57,75	59,25	251,25	1762,50
----------------------------	--	-------	-------	--------	---------

3-4 неделя

Итого за завтрак за 10 дней	5135	192,50	197,50	837,50	5875,00
-----------------------------	------	--------	--------	--------	---------

Среднее	514	19,25	19,75	83,75	587,50
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за обед за 10 дней	7890	269,50	276,50	1172,50	8225,00
--------------------------	------	--------	--------	---------	---------

Среднее	789	26,95	27,65	117,25	822,50
---------	-----	-------	-------	--------	--------

Итого за полдник за 10 дней	3600	115,50	118,50	502,50	3525,00
-----------------------------	------	--------	--------	--------	---------

Среднее	360	11,55	11,85	50,25	352,50
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за период за 10 дней	16625	577,50	592,50	2512,50	17625,00
----------------------------	-------	--------	--------	---------	----------

Среднее значение за период		57,75	59,25	251,25	1762,50
----------------------------	--	-------	-------	--------	---------

1-4 неделя

Итого за завтрак за 20 дней	10345	385,00	395,00	1675,00	11750,00
-----------------------------	-------	--------	--------	---------	----------

Среднее	517	19,25	19,75	83,75	587,50
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за обед за 20 дней	15760	539,00	553,00	2345,00	16450,00
--------------------------	-------	--------	--------	---------	----------

Среднее	788	26,95	27,65	117,25	822,50
---------	-----	-------	-------	--------	--------

Итого за полдник за 20 дней	7274	231,00	237,00	1005,00	7050,00
-----------------------------	------	--------	--------	---------	---------

Среднее	364	11,55	11,85	50,25	352,50
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за период за 20 дней	33379	1155,00	1185,00	5025,00	35250,00
----------------------------	-------	---------	---------	---------	----------

Среднее значение за период		57,75	59,25	251,25	1762,50
----------------------------	--	-------	-------	--------	---------

Рацион: 12-18 лет		осень-зима-весна		Неделя: 4		День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,76	4,28	пром.
	Котлета рубленая из мяса с маслом сливочным 100/5	105	8,96	26,98	16,21	322,35	775,12
	Рис припущенный	180	4,21	4,79	36,48	229,79	1 003,01
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,44	0,1	18,55	76,62	350,2
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	141,5	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>585</b>	<b>19,56</b>	<b>33,73</b>	<b>107,73</b>	<b>325,78</b>	
обед	Закуска из свежих огурцов	100	0,73	8,88	2,28	91,98	422,01
	Борщ с капустой и картофелем 250	250	1,62	3,71	19,54	109,61	110,08
	Колбаски детские в соусе 70/30	100	9,58	22,11	11,45	265,66	53,1
	Каша перловая рассыпчатая 180	180	5,68	4,09	39,53	279,68	256,01
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	пром.
	Батон	70	5,25	2,03	35,98	198,1	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,49	13,37	68,32	пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>940</b>	<b>26,5</b>	<b>41,31</b>	<b>142,35</b>	<b>1093,5</b>	
полдник	Сырники из творога с повидлом 80/20	80	17,82	4,2	35,21	236,97	177,03
	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром.
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.
	<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>24,42</b>	<b>9,4</b>	<b>50,71</b>	<b>372,17</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1905</b>	<b>70,48</b>	<b>84,44</b>	<b>300,79</b>	<b>2 296,10</b>	

Рацион: 12-18 лет		осень-зима-весна		Неделя: 4		День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец консервированный	20	0,16	0,02	0,3	2	пром.
	Шарики рыбные 80/30	110	10,54	6,26	9,9	131,35	783,08
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02
	Кофейный напиток на молоке	200	2,73	2,11	20,87	113,41	345
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	141,5	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>22,98</b>	<b>15,46</b>	<b>91,13</b>	<b>598,67</b>
обед	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	21,4	431
	Щи из свежей капусты с картофелем 250	250	1,74	3,49	16,98	91,66	549,11
	Биточки Школьные	100	16,05	16,48	9,85	235,46	52,04
	Макароны отварные (ракушка)	180	5,51	4,69	33,81	199,49	370,05
	Сок фруктовый яблочный	200	1		20,2	84,8	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,49	13,37	68,32	пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>940</b>	<b>33,36</b>	<b>25,91</b>	<b>132,45</b>	<b>865,2</b>	
полдник	Пряник шоколадный	50	4,71	8,09	21,26	192,3	пром.
	Снежок 2,5%	200	5,4	5	21,6	153	пром.
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>10,51</b>	<b>13,49</b>	<b>52,66</b>	<b>389,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1880</b>	<b>66,85</b>	<b>64,66</b>	<b>276,24</b>	<b>1853,58</b>	

4 неделя

<b>Итого за завтрак за 5 дней</b>	<b>3005</b>	<b>112,50</b>	<b>115,00</b>	<b>478,75</b>	<b>3400,00</b>	
-----------------------------------	-------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--

Среднее	601	22,50	23,00	95,75	680,00
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за обед за 5 дней	4745	157,50	161,00	670,25	4760,00
-------------------------	------	--------	--------	--------	---------

Среднее	949	31,50	32,20	134,05	952,00
---------	-----	-------	-------	--------	--------

Итого за полдник за 5 дней	1865	67,50	69,00	287,25	2040,00
----------------------------	------	-------	-------	--------	---------

Среднее	373	13,50	13,80	57,45	408,00
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за период за 5 дней	9615	337,50	345,00	1436,25	10200,00
---------------------------	------	--------	--------	---------	----------

Среднее значение за период		67,50	69,00	287,25	2040,00
----------------------------	--	-------	-------	--------	---------

3-4 неделя

Итого за завтрак за 10 дней	6750	225,00	230,00	957,50	6800,00
-----------------------------	------	--------	--------	--------	---------

Среднее	675	22,50	23,00	95,75	680,00
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за обед за 10 дней	9435	315,00	322,00	1340,50	9520,00
--------------------------	------	--------	--------	---------	---------

Среднее	944	31,50	32,20	134,05	952,00
---------	-----	-------	-------	--------	--------

Итого за полдник за 10 дней	19765	135,00	138,00	574,50	4080,00
-----------------------------	-------	--------	--------	--------	---------

Среднее	377	13,50	13,80	57,45	408,00
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за период за 10 дней	19950	675,00	690,00	2872,50	20400,00
----------------------------	-------	--------	--------	---------	----------

Среднее значение за период		67,50	69,00	287,25	2040,00
----------------------------	--	-------	-------	--------	---------

1-4 неделя

Итого за завтрак за 20 дней	13486	450,00	460,00	1915,00	13600,00
-----------------------------	-------	--------	--------	---------	----------

Среднее	674	22,50	23,00	95,75	680,00
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за обед за 20 дней	18970	630,00	644,00	2681,00	19040,00
--------------------------	-------	--------	--------	---------	----------

Среднее	949	31,50	32,20	134,05	952,00
---------	-----	-------	-------	--------	--------

Итого за полдник за 20 дней	39740	270,00	276,00	1149,00	8160,00
-----------------------------	-------	--------	--------	---------	---------

Среднее	382	13,50	13,80	57,45	408,00
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за период за 20 дней	40096	1350,00	1380,00	5745,00	40800,00
----------------------------	-------	---------	---------	---------	----------

Среднее значение за период		67,50	69,00	287,25	2040,00
----------------------------	--	-------	-------	--------	---------

И.П.Буряк А.А.

**Сводка по пищевой ценности рациона за 1 неделю дети 7-11 лет 2023 г**

Дата / Категория питающихся	ККАЛ	Б	Ж	У	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A	Баланс Б:Ж:У	
День 1	1757,05	56,76	59,82	247,96	929,09	807,25	244,09	837,01	9,31	74,99	23,08	2280,41	26,21	0,75	0,68	5,66	119,49	1,0 : 1,0 : 4,4	
День 2	1747,12	55,44	48,54	272,36	798,9	722,45	178,6	820,53	8,78	64,84	25,31	2425,7	80,17	0,91	1,46	10,43	901,34	1,0 : 0,9 : 4,9	
День 3	1927,78	64,74	73,58	253,79	940,88	936,04	195,01	871,41	8,63	96,92	18,73	2142,57	47,43	1,06	0,74	6	212,83	1,0 : 1,0 : 4,0	
День 4	1714,52	54,68	66,52	231,93	815,41	561,46	160,53	725,64	9,22	89,06	14,21	2357,9	25,35	1,03	0,72	7,37	119,02	1,0 : 1,2 : 4,2	
День 5	1666,03	57,13	47,79	250,21	640,72	1097,8	159,27	870,41	9,09	49,19	31,18	2043,42	45,84	0,75	1,65	8,04	1272,32	1,0 : 0,8 : 4,4	
<b>Итого за период</b>																			
7-10 лет	1762,5	57,75	59,25	251,25	825	825	187,5	825	9	75	22,5	2250	45	0,9	1,05	7,5	525	1,0 : 1,0 : 4,4	
Норма (стандартное значение)	2 350	77	79	335	1 100	1 100	260	1 100	12	100	30	3 000	60	1,2	1,4	10	700	1 : 1 : 4,4	
Отклонение (абсолютное)	587,5	19,25	-19,75	-83,75	-275	-275	-62,5	-275	-3	-25	-7,5	-750	-15	-0,3	-0,35	-2,5	-175	-	
Отклонение (относительное)	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-	

Составил

Буряк А.А.

(подпись)

(расшифровка подписи)

И.П. Буряк А.А.

**Сводка по пищевой ценности рациона 1 неделя 12-18 лет 2023 г.**

Дата / Категория питающихся	ККАЛ	Б	Ж	У	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A	Баланс Б:Ж:У
1 день	2142,25	68,52	73,91	299,96	1077,45	922,58	296,13	959,9	15,2	78,55	45,47	3297	29,31	0,89	0,89	6,58	176,7	1,0 : 1,0 : 4,4
2 день	1939,72	62,33	52,29	295,19	924,73	802,07	220,8	876,45	13,76	62,34	40,12	3058,3	91,96	1,02	1,51	10,1	1046,65	1,0 : 1,1 : 4,7
3 день	2126,59	71,69	77,01	283,71	943,74	877,27	224,95	891,42	12,14	86,25	30,34	2689	57,41	1,29	0,83	2,76	266,82	1,0 : 1,0 : 4,1
4 день	2040,23	66,65	81,12	267,25	855,1	693,34	189,77	815,6	12,8	96,1	29,42	3231,6	29,31	1,14	0,9	10,1	172,57	1,0 : 1,2 : 4,0
5 день	1951,21	68,31	60,67	290,14	698,98	1204,74	193,35	956,63	13,6	49,76	42,15	2724,1	54,51	0,91	1,87	7,96	1712,26	1,0 : 1,0 : 4,3
<b>Итого за период</b>																		
11-18 лет																		
Среднее фактическое	2040	67,5	69	287,25	900	900	225	900	13,5	357,88	67,56	3000	52,5	1,05	1,2	7,5	675	1,0 : 1,0 : 4,4
Норма (стандартное значение)	2720	90	92	383	1200	1200	300	1200	18	100	50	4000	70	1,4	1,6	10	900	1,0 : 1,0 : 4,4
Отклонение (абсолютное)	-680	-22,5	-23	-95,75	-300	-300	-75	-300	-4,5	-257,88	17,56	-1000*	-17,5	0,35	-0,4	-2,5	-225	
Отклонение (относительное)	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-258%	35%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%

Составил

Буряк А.А.  
(расшифровка подписи)

(подпись)



И.П.Буряк А.А.

**Сводка по пищевой ценности рациона дети 7-11 лет за 2 неделю 2023 г.**

Дата / Категория питающихся	ККАЛ	Б	Ж	У	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A	Баланс Б:Ж:У	
День 1	1678,48	56,74	62,08	228,05	915,15	961,19	176,2	842,04	8,08	88,28	22,14	3218,2	60,3	0,8	0,95	16,59	181,69	1,0 : 1,1 : 4,0	
День 2	1831,08	52,88	61,25	260,28	804,75	829,99	164,4	880,41	10,1	57,83	24,85	2649,58	51,52	0,99	1,99	4,35	1756,38	1,0 : 1,2 : 4,9	
День 3	1718,64	61,22	50,14	252,84	945,63	767,08	241,38	837,08	10,6	62,3	21,59	1423,79	35,74	0,93	0,69	2,55	162,77	1,0 : 0,8 : 4,1	
День 4	1980,08	67,55	78,36	261,88	628,11	787,69	161,45	780,83	7,39	71,15	18,29	2327,5	46,49	1,01	0,91	4,33	328,15	1,0 : 1,2 : 3,9	
День 5	1604,22	50,36	44,42	253,2	831,36	779,05	194,07	784,64	8,83	95,44	25,63	1630,94	30,95	0,79	0,71	9,68	196,02	1,0 : 0,9 : 5,0	
<b>Итого за период</b>																			
7-10 лет																			
Среднее фактическое	1762,5	57,75	59,25	251,25	825	825	187,5	825	9	75	22,5	2250	45	0,9	1,05	7,5	525	1,0 : 1,0 : 4,4	
Норма (стандартное значение)	2-350	77	79	335	1-100	1-100	290	1-100	12	100	30	3-000	60	1-2	1-4	10	700	1 : 1 : 4,4	
Отклонение (абсолютное)	-587,5	19,25	-19,75	-83,75	-275	-275	-82,5	-275	-3	-25	-7,5	-750	-15	-0,3	-0,35	-2,5	-175		
Отклонение (относительное)	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%		

Составил \_\_\_\_\_ (подпись)  
 Буряк А.А.  
 (расшифровка подписи)

И.П. Буряк А.А.

**Сводка по пищевой ценности рациона 2 неделя 12-18 лет 2023 г.**

Дата / Категория питающихся	ККАЛ	Б	Ж	У	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A
1 день	1950,86	67,24	76,73	256,29	929,10	1082,59	200,71	881,79	11,54	99,47	36,10	4061,67	65,25	0,90	1,02	16,31	213,05
2 день	2022,96	70,69	62,08	280,16	996,00	915,73	209,61	965,68	16,78	53,10	42,61	3646,33	66,34	1,19	2,01	4,25	2343,66
3 день	2211,18	70,8	75,42	307,88	966,70	793,21	285,07	891,41	15,24	58,54	36,53	1917,97	42,39	1,07	0,77	2,41	184,93
4 день	2039,07	73,83	68,77	289,65	711,36	887,80	199,45	922,12	11,18	68,02	31,33	3170,82	52,61	1,22	1,15	5,10	390,06
5 день	1975,93	54,94	62,00	302,27	896,84	820,67	230,16	839,00	12,76	95,87	40,93	2203,21	35,91	0,87	1,05	9,43	243,3
<b>Итого за период</b>																	
11-18 лет																	
Среднее фактическое	2040	67,5	69	287,25	900	900	225	900	13,5	75	37,5	3000	52,5	1,05	1,2	7,5	675
Норма (стандартное значение)	2 720	90	92	383	1 200	1 200	300	1 200	18	100	50	4 000	70	1,4	1,6	10	900
Отклонение (абсолютное)	-680	-22,5	-23	-95,75	-300	-300	-75	-300	-4,5	-25	-12,5	-1000	-17,5	-0,35	-0,4	-2,5	-225
Отклонение (относительное)	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%

Составил

Буряк А.А.  
(подпись) (расшифровка подписи)

Баланс Б.Ж.У
1:1:1:3,8
1:0,9:4,0
1:1,0:4,3
1:1,0:4,0
1,0:1,1:5,5

1,0:1,0:4,4
1,0:1,0:4,4

-
-

И.П.Буряк А.А.

**Сводка по пищевой ценности рациона за 3 недели дети 7-11 лет 2023 г.**

Дата / Категория питающихся	ККАЛ	Б	Ж	У	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A	Баланс Б:Ж:У	
День 1	1856,48	65,51	61,87	255,16	923,3	886,44	252,59	870,25	9,57	72,93	25,85	2204,73	29,06	0,87	0,73	4,05	248,89	1,0 : 0,9 : 3,9	
День 2	1695,57	66,22	55,9	225,44	888,27	606,77	191,8	723,79	8,59	91,09	27,11	3776,14	71,39	0,81	0,63	5,68	142,82	1,0 : 0,8 : 3,4	
День 3	1798,63	45,47	66,8	274,2	993,71	876,11	154,81	786,65	9,21	59,06	13	1326,65	24,14	0,85	1,08	4,66	186,6	1,0 : 1,5 : 6,0	
День 4	1728,53	57,23	51,68	255,9	674,79	1040,02	211,82	967,2	9,13	61,35	28,46	2771,41	44,72	0,92	1,82	6,08	1808,91	1,0 : 0,9 : 4,5	
День 5	1733,29	54,32	60	245,55	644,93	715,66	126,48	777,11	8,51	90,58	18,09	1171,09	55,69	1,04	0,99	17,03	237,79	1,0 : 1,1 : 4,5	
<b>Итого за период</b>																			
<b>7-10 лет</b>																			
Среднее фактическое	1762,5	57,75	59,25	251,25	825	825	187,5	825	9	75	22,5	2250	45	0,9	1,05	7,5	525	1,0 : 1,0 : 4,4	
Норма (стандартное значение)	2 350	77	79	335	1 100	1 100	250	1 100	12	100	30	3 000	60	1,2	1,4	10	700	1 : 1 : 4,4	
Отклонение (абсолютное)	-587,5	-19,25	-19,75	-83,75	-275	-275	-62,5	-275	-3	-25	-7,5	-750	-15	-0,3	-0,35	-2,5	-175	-	
Отклонение (относительное)	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-	

Составил

Буряк А.А.

(подпись)

(расшифровка подписи)

И.П. Буряк А.А.

**Сводка по пищевой ценности рациона 3 неделя 12-18 лет 2023 г.**

Дата / Категория питающихся	ККАЛ	Б	Ж	У	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A	Баланс Б:Ж:У	
1 день	2137,62	75,47	71,07	294,46	907,03	916,83	296,15	926,9	13,72	61,25	42,69	2722,98	32,29	0,99	0,79	4,07	293,6	1 : 0,9 : 3,9	
2 день	1833,85	62,31	64,13	251,31	1294,75	712,50	238,59	817,86	13,08	95,24	45,13	5256,00	50,93	0,98	0,80	5,71	193,03	1,0 : 1,0 : 4,0	
3 день	2226,49	67,73	75,61	315,1	963,53	881,56	175,98	812,15	12,86	61,95	22,19	1618,24	28,58	1,08	1,14	4,57	244,27	1,0 : 1,1 : 4,7	
4 день	2039,69	71,51	68,55	284,14	700,33	1235,09	258,78	1084,65	15,16	60,96	47,10	3911,00	58,24	1,07	2,18	6,68	2358,41	1,0 : 1,0 : 4,0	
5 день	1962,35	60,48	65,64	291,24	634,37	754,02	155,50	858,45	12,68	95,60	30,39	1491,78	54,96	1,13	1,09	16,47	285,69	1,0 : 1,1 : 4,8	
<b>Итого за период</b>																			
11-18 лет																			
Среднее фактическое	2040	67,5	69	287,25	900	900	225	900	13,5	75	37,5	3000	45	1,05	1,2	7,5	675	1,0 : 1,0 : 4,3	
Норма (стандартное значение)	2 720	90	92	383	1 200	1 200	300	1 200	18	100	50	4 000	70	1,4	1,6	10	900	1,0 : 1,0 : 4,4	
Отклонение (абсолютное)	-680	-22,5	-23	-95,75	-300	-300	-75	-300	-4,5	-25	-12,5	-1000	-25	-0,35	-0,4	-2,5	-225	-	
Отклонение (относительное)	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%

Составил \_\_\_\_\_ (подпись) Буряк А.А.  
(расшифровка подписи)

И.П. Буряк А.А.

**Сводка по пищевой ценности рациона за 4 недели дети 7-11 лет 2023 г.**

Дата / Категория питающихся	ККАЛ	Б	Ж	У	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A	Баланс Б:Ж:У	
день 1	1792,04	56,96	66,26	244,13	877,88	1155,55	167,13	888,85	8,04	75,1	23,25	2391,39	46,06	0,81	0,84	18,68	146,27	1,0 : 1,2 : 4,3	
день 2	1682,33	64,28	54,6	239,51	663,38	787,92	198,88	874,11	9,55	81,0	26,41	2375,99	35,37	0,98	1,65	7,15	1101,46	1,0 : 0,8 : 3,7	
день 3	1784,78	67,4	56,29	249,94	872,11	724,64	176,27	779,72	8,43	75,1	19,22	2112,92	28,00	1,03	0,51	2,46	174,45	1,0 : 0,8 : 3,7	
день 4	1974	49,71	75,61	271,57	866,75	868,43	180,37	769,24	7,29	73,9	21,45	2238,19	69,44	0,85	0,80	4,08	145,41	1,0 : 1,5 : 5,5	
день 5	1579,35	50,40	43,49	251,1	844,89	588,46	214,85	813,09	11,7	70	22,17	2131,52	46,13	0,83	1,45	5,13	1057,42	1,0 : 0,9 : 5,0	
<b>Итого за период</b>																			
7-10 лет																			
Среднее фактическое	1762,5	57,75	59,25	251,25	825	825	187,5	825	9,0	75	22,5	2250	45	0,9	1,05	7,5	525	1,0 : 1,0 : 4,4	
Норма (стандартное значение)	2 350	77	79	335	1 100	1 100	250	1 100	12	100	30	3 000	60	1,2	1,4	10	700	1 : 1 : 4,4	
Отклонение (абсолютное)	-587,5	-19,25	-19,75	-83,75	-275	-275	-62,5	-275	-3	-25	-7,5	-750	-15	-0,3	-0,35	-2,5	-175		
Отклонение (относительное)	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%		

Составил Буряк А.А.  
(подпись) расшифровка подписи

И.П. БУРЯК А.А.

**Сводка по пищевой ценности рациона 4 недели 12-18 лет 2023 г.**

Дата / Категория питающихся	ККАЛ	Б	Ж	У	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A	Баланс Б:Ж:У	
день 1	2126,43	62,47	80,08	293,02	966,57	1151,42	201,21	910	11,68	95,3	32,97	3305,94	55,44	0,97	0,89	15,95	169,75	1,0 : 1,3 : 4,7	
день 2	1827,95	69,76	56,36	266,14	740,95	887,12	240,97	981,63	15,05	59,31	46,29	3116,95	40,45	1,16	1,97	7,42	1486,55	1,0 : 0,8 : 3,9	
день 3	2095,94	67,94	69,26	300,06	932,06	802,36	209,52	850,87	12,54	75,36	31,08	2753,02	34,22	1,17	0,6	3,87	238,98	1,0 : 1,0 : 4,4	
день 4	2296,1	70,48	84,44	300,79	961,42	1006,61	220,11	873,98	13,2	73,01	40,26	2898,48	78,19	0,99	0,94	4,89	195,74	1,0 : 1,2 : 4,3	
день 5	1853,58	66,85	54,86	276,24	899	652,49	253,19	883,52	15,03	72,02	36,9	2925361	54,2	0,96	1,6	5,37	1283,98	1,0 : 0,8 : 4,1	
<b>Итого за период</b>																			
11-18 лет																			
Среднее фактическое	2040	67,5	69	287,25	900	900	225	900	13,5	364,11	37,5	3000	52,5	1,05	1,2	7,5	675	1,0 : 1,0 : 4,4	
Норма (стандартное значение)	2720	90	92	383	1200	1200	300	1200	18	100	50	4000	70	1,4	1,6	10	900	1,0 : 1,0 : 4,4	
Отклонение (абсолютное)	-680	-22,5	23	-95,75	-300	-300	-75	-300	-4,5	264,11	-12,5	-1000	-17,5	-0,35	-0,4	-2,5	225	-	
Отклонение (относительное)	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	264%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-

Составил

Буряк А.А.

(подпись)

асшифровка подписи

## Пояснительная записка

Двадцатидневное меню приготавливаемых блюд составлено с учетом требований САНПИН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения глава VIII «Особенности организации общественного питания детей». Приложения №6-13 и Методических рекомендаций МР 2.4.0260-21 «Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям». Москва 2021г.

Меню составлено на три приёма пищи: завтрак, обед, полдник для детей двух возрастных групп: 7-11 лет и 12 лет и старше.

Дети возрастной группы 7-11 лет получают одноразовое питание на основании Закона Иркутской области «Об обеспечении бесплатным питанием обучающихся общеобразовательных организаций в Иркутской области» ст. 2. дети, обучающиеся с 1 смены, получают завтрак, а обучающиеся со 2 смены – обед.

Двухразовое питание предназначено для детей инвалидов и ОВЗ, дети, обучающиеся с 1 смены, получают завтрак и обед, а дети со 2 смены – обед и полдник.

Дети возрастной группы 12 лет и старше также получают или завтрак или обед, кроме того все желающие могут питаться 2 раза – завтрак и обед, или обед и полдник.

Также организовано дополнительное питание п.8.3.1 САНПИН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения глава VIII «Особенности организации общественного питания детей».

Потребность в пищевых веществах, энергии витаминах и минеральных веществах рассчитана в пределах 75 % от суточной нормы, на основании Приложения № 10, табл.1

Расчет по белкам, жирам, углеводам произведен в граммах, калорийность - в килокалориях.

Расчет по микронутриентам произведен на основании методических рекомендаций МР 2.4.0260-21 «Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям». Приложение 1 табл.1.1, 1.2, 2.1, 2.2, где такие микроэлементы, как «I», «S», «F» на 100грамм продукта указаны в микрограммах, соответственно и расчет произведен в микрограммах.

Блюда в меню подбирались с учетом щадящей тепловой обработки-варка, запекание, тушение. Кроме того, были учтены технические и технологические возможности пищеблока – наличие производственных площадей, технологического оборудования и т.д.

Нормы по продуктам рассчитаны, с учетом приложения № 7, табл.3

Масса порций и объем рациона соответствует нормам, предусмотренным Приложением № 9, табл.1.3.



Прошу принять к сведению, что 66,7% от суточной нормы потребности по молоку, для детей возраста 7-11 лет, обеспечивается за счет ежедневной выдачи молока питьевого пастеризованного 2,5% жирности, объемом 200гр. Молоко выдается на основании Постановления Правительства Иркутской области за № 864-пп от 21 октября 2019 года.

Для детей 12-18 лет суточная норма молока закрывается за счет включения в меню молочных блюд -каши, напитки, омлеты. Каши готовятся на молоке, без добавления воды.

Норма по фруктам за 5 дней закрыта на 60,44 % - 544 гр. или в среднем в день 108,8 гр., в том числе – 500 гр. за счет выдачи детям натуральных фруктов – ежедневно, 100 гр. на полдник, и 44 гр. - для приготовления блюд (пирожок с яблоками, напиток яблочно-вишневый, напиток из чернослива и яблок, кисель из свежих фруктов и т.д.) это в среднем 8,8 гр. – в день.

Рецептуры блюд использованы из источников:

1. Сборник Рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 год. Издание министерство торговли г. Москва
2. Сборник Рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1983 год. Издание министерство торговли г. Москва
3. Картотека блюд для детского питания в дошкольных учреждениях г. Братска. Утверждена от 29.03.2012. Приказ № 194, на основе источника рецептов блюд автора Снигур М. И, Корешков З.Т.. издания 1988, 2020 годов.
4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Рекомендовано НИИ питания РАМН . В.А. Тутельян. Москва 2017г.

Индивидуальный предприниматель: Буряк А.А.

