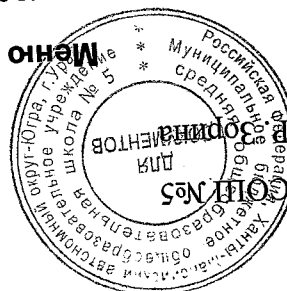


Утверждено директором

А.С.Терято  
2.3/2.4.3590-20



**Меню приготавливаемых блюд**



Согласовано:

Директор МБОУ

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

№ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	60	1,75	6	5,74	85,7	1 477
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	200	1,72	2	13,16	79,1	89
	Курица отварная с мясными фрикадельками*	100	13,35	25	3,88	275	437,01
	Гуляш из мяса свинины	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Каша речневая рассыпчатая	200	0,36	2	26,61	108,2	928,01
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
	Хлеб ржачной.	760	28,98	43	109,99	918,3	
	Итого за Обед						
	Подлник						
	Итого за Подлник		1 170	37,9	56	156,52	1254,9
Итого за день							
Подлник	Бутерброд горячий с сыром	60	8,12	12	14,81	197	10
	Компот из кураги (без сахара)	150	0,6	1	14,7	70,5	976
	Яблоки свежие	410	8,92	13	46,53	336,6	
Итого за Подлник							
Итого за день							
Обед	Капуста брокколи отварная	60	0,37	5	8,08	84,3	124
	Шницель из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Мясо говядины отварное	10	3	3	35,2	1 053	
	Львов перловый с курицей	250	24,43	36	50,78	623,9	1 162,02
	Компот из ягод без сахара	200	4,25	2	21,25	129,5	1 147
	Хлеб ржачной.	770	33,7	46	100,85	957,5	
Итого за Обед							
Подлник	Оладьи из печени	100	18,07	11	14,85	234,7	319
	Львов картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Хлеб ржачной	200	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Чай без сахара	475	23,49	17	47,57	447,2	1404,7
Итого за Подлник							
Итого за день							

День: вторник

Неделя: 1

Лист 2)

Лист 1-4 (обед, подлник) 398р 056.11-29.12.2: Неделя: 1

Лист 1-4 (обед, подлник) 398р 056.11-29.12.2: Неделя: 1

День: среда

Диабет 1-4 кл (обед, полдник) 398P 056.11-29.12.2: Неделя: 1

№ рецептуры	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Бесблюда	Наименование блюда	Приним пищи
		Углеводы	Жиры	Белки			
999	97,6	3,32	9	0,66	60	Салат Бурячок	Обед
139	125,3	17,18	4	4,7	200	Суп картофельный с бобовыми	Обед
1 052	23,6	0,09	2	2,29	10	Мясо кур отварное (для первых блюд)	Обед
907,01	139,6	12,73	9	2,09	100	Тфтели мясные с луком с соусом красным	Обед
998	240,8	39,35	6	7,55	150	Каша гречневая рассыпчатая	Обед
928,01	108,2	26,61	2	0,36	200	Компот из смеси сухофруктов без сахара	Обед
1 147	129,5	21,25	2	4,25	50	Хлеб ржаной.	Обед
770		120,53	34	21,9	770	Итого за Обед	Обед

№ рецептуры	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Бесблюда	Наименование блюда	Приним пищи
		Углеводы	Жиры	Белки			
914	79,5	6	4	4,35	150	Кисломолочный продукт	Полдник
10,18					200	Чай без сахара	Полдник
891	235,8	2,78	18	15,35	150	Омлет запеченный или паровой	Полдник
1 148	64,8	10,63	1	2,13	25	Хлеб ржаной	Полдник
980	64,5	12,15		1,35	150	Хлеб ржаной	Полдник
	444,6	31,56	23	23,18	675	Апельсины	Полдник
1 445		152,09	57	45,08	1 445	Итого за полдник	Полдник

День: четверг

Диабет 1-4 кл (обед, полдник) 398P 056.11-29.12.2: Неделя: 1

№ рецептуры	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Бесблюда	Наименование блюда	Приним пищи
		Углеводы	Жиры	Белки			
14 519,01	89,3	9,46	6	0,7	60	Салат из кукурузы с яйцом и луком	Обед
1 021	118	13,87	6	3,03	200	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	Обед
1 052	47,1	0,17	5	4,58	20	Мясо кур отварное (для первых блюд)	Обед
375	128,7	3,57	9	7,95	90	Рыба «Лакомка»	Обед
995	147,7	22,09	5	3,29	150	Пюре картофельное	Обед
917,01	79,8	19,96			200	Компот из ягод без сахара	Обед
1 147	129,5	21,25	2	4,25	50	Хлеб ржаной.	Обед
770		90,37	33	23,8	770	Итого за Обед	Обед

№ рецептуры	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Бесблюда	Наименование блюда	Приним пищи
		Углеводы	Жиры	Белки			
1 054	201	12,79	10	12,44	80	Котлета Лещевая мясная	Полдник
998	192,6	31,48	5	6,04	120	Каша гречневая рассыпчатая	Полдник
1 148	64,8	10,63	1	2,13	25	Хлеб ржаной	Полдник
	458,4	54,9	16	20,61	200	Чай без сахара	Полдник
1 198,5		145,27	49	44,41	1 195	Итого за полдник	Полдник

Диабет 1-4 кл (обед, полдник) 398р 056.11-29.12.2: Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	4	1,33	43	1 249	
	Рассолник пеннинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030	
	Мясо говядины отварное	10	3	3	35,2	1 053	1 191	
	Бигус	240	21,93	22	12,33	329,3	930,01	
	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4	930,01	
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147	
	Итого за Обед	760	32,05	36	51,38	664,3		
	Итого за Полдник	1 320	45,87	52	84,34	1001,6		
	Полдник	Бутерброд горячий с сыром	60	8,12	12	14,81	197	10
		Кисломолочный напиток	150	4,35	4	6	75,8	1 604
	Чай без сахара	200	1,35		12,15	64,5	980	
	Апельсины	150	13,82	16	32,96	337,3		
Итого за день		1 320	45,87	52	84,34	1001,6		

Диабет 1-4 кл (обед, полдник) 398р 056.11-29.12.2: Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	4	1,33	43	1 249
	Мясо говядины отварное	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Суп картофельный с бобовыми	10	3	3	35,2	1 053	1 283,01
	Котлета по-Хмельновски	90	14,92	11	9,44	229,7	1 283,01
	Капуста брокколи отварная	150	0,93		1,95	12	568
	Напиток из плодов шиповника (без сахара)	200	0,32		16,46	69,7	705,02
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
	Итого за Обед	760	28,68	24	67,61	644,4	
	Итого за Полдник	1 170	37,6	37	98,58	920,3	
	Полдник	Бутерброд горячий с сыром	60	8,12	12	14,81	197
	Напиток Ягодка (без сахара)	150	0,6	1	14,7	70,5	976
	Яблоки свежие	410	8,92	13	30,97	275,9	
Итого за день		1 170	37,6	37	98,58	920,3	

(лист 7)

День: вторник

Диабет 1-4 кл (обед, полдник) 398р 056.11-29.12.2: Неделя: 2

№ рецептуры	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Бес блюда	Наименование блюда	Прим пищи
		Углеводы	Жиры	Белки			
45	86,7	18,01	1	0,77	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	Обед	
1 021	118	13,87	6	3,03	Борщ с капустой,картофелем и сметаной		
1 053	35,2		3	3	Мясо говядины отварное		
1 162,01	623,9	50,78	36	24,43	Глов перловый с говяжьей		
928,01	108,2	26,61	2	0,36	Компот из смеси сухофруктов без сахара		
1 147	129,5	21,25	2	4,25	Хлеб ржаной.		
770	1101,5	130,52	50	35,84		Итого за Обед	
889	228,8	0,12	20	12,94	Птица запеченная со сметаной *	Полдник	
959	157,3	21,22	7	3,21	Рагу из овощей		
1 148	64,8	10,63	1	2,13	Хлеб ржаной		
10,18	450,9	31,97	28	18,28	Чай без сахара	Итого за Полдник	
	1552,4	162,49	78	54,12		Итого за день	

(лист 8)

День: среда

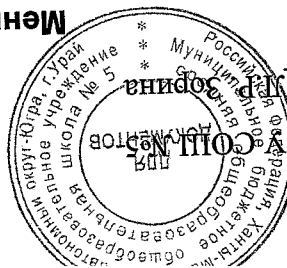
Диабет 1-4 кл (обед, полдник) 398р 056.11-29.12.2: Неделя: 2

№ рецептуры	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Бес блюда	Наименование блюда	Прим пищи
		Углеводы	Жиры	Белки			
1 003	98,2	9,72	6	1,04	Салат из отварного картофеля, моркови с луком с маслом растительным	Обед	
1 033	109,3	18,92	3	2,3	Свекольник со сметаной		
1 052	23,6	0,09	2	2,29	Мясо кур отварное (для первых блюд)		
830,01	109,7	5,46	4	11,8	Котлета рыбная Држуба		
999	128	14,24	7	3,59	Капуста тушеная		
10,18	129,5	21,25	2	4,25	Чай без сахара		
1 147	598,3	69,68	24	25,27	Хлеб ржаной.	Итого за Обед	
10	197	14,81	12	8,12	Салат из отварного картофеля, моркови с луком с маслом растительным	Полдник	
1 604	75,8	6	4	4,35	Бутерброд горный с сыром		
10,18	64,5	12,15		1,35	Кисломолочный напиток		
980	337,3	32,96	16	13,82	Чай без сахара	Итого за Полдник	
	935,6	102,64	40	39,09	Апельсины	Итого за день	



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5



Меню приготавливаемых блюд



Адрес: ул. Г. Димитрова, д. 5  
Тел: 3/2.4.3590-20

№	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Вес блюда	Наименование блюда	Прим. пищи
		Углеводы	Жиры	Белки			
10	197	14,81	12	8,12	60	Бурбурда горячий с сыром	Завтрак
850,02	229,3	25,27	10	7,52	250	Жидкая овсяная Геркулес молочная каша с маслом сливочным без сахара	
854,03	88,1	17,18	2	1,36	200	Чай с молоком (без сахара)	Завтрак
1 148	64,8	10,63	1	2,13	25	Хлеб ржаной	
976	70,5	14,7	1	0,6	150	Бублики свежие	Итого за завтрак
685	82,59	82,59	26	19,73	685		
1 477	142,9	9,57	10	2,92	100	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	Обед
89	98,9	16,45	3	2,15	250	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	
437,01	275	3,88	25	13,35	100	Гляш из мяса свиные	Обед
998	321,1	52,46	8	10,07	200	Каша гречневая рассыпчатая	
928,01	108,2	26,61	2	0,36	200	Компот из смеси сухофруктов без сахара	Итого за Обед
1 147	129,5	21,25	2	4,25	50	Хлеб ржаной.	
	1075,6	130,22	50	33,1	900		Итого за Обед
	1725,3	212,81	76	52,83	1 585		Итого за день

№	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Вес блюда	Наименование блюда	Прим. пищи
		Углеводы	Жиры	Белки			
836	19,3	4,41		0,28	35	Орuchy свежие порционно	Завтрак
319	211,2	13,37	10	16,26	90	Оладьи из печени	
995	177,2	26,51	6	3,95	180	Пюре картофельное	Завтрак
686,01	129,5	0,19		0,06	200	Чай с лимоном (без сахара)	
1 148	129,5	21,25	2	4,25	50	Хлеб ржаной	Итого за завтрак
555	65,73	65,73	18	24,8	555		
568	8	1,3		0,62	100	Кануста брокколи отварная	Обед
124	105,4	10,11	6	2,06	250	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	
1 053	35,2		3		10	Мясо говядины отварное	Обед
1 162,02	723,7	58,91	42	28,34	290	Плов перловый с курицей	
917,01	79,8	19,96			200	Компот из ягод без сахара	Итого за Обед
1 147	129,5	21,25	2	4,25	50	Хлеб ржаной.	
	1081,6	111,53	53	38,27	900		Итого за Обед
	1618,8	177,26	71	63,07	1 455		Итого за день

Дишет 5-11 кл (завтрак, обед) 398р 06.11-29.12.2; Неделя: 1 День: вторник

(лист 2)

День: среда

Неделя: 1

Лист 5-11 кл (завтрак, обед) 398р 06.11-29.12.23

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша речневая молочная жидкая с маслом сливочным без сахара	250	7,18	9	28,85	228,9	1 111,02	
	Чай без сахара	200				129,5	1 148	
	Хлеб ржаной	50	4,25	2	21,25	129,5	980	
	Апельсины	150	1,35		12,15	64,5	980	
	Сыр (попцями)	30	7,8	8		105,6	97	
	Итого за завтрак	680	20,58	19	62,25	528,5		
	Обед	Салат Бурячок	100	1,1	15	5,53	162,7	999
		Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
		Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
		Тфтели мясные с луком с соусом красным	100	2,09	9	12,73	139,6	907,01
Каша речневая рассыпчатая		180	9,06	7	47,22	289	998	
Компот из смеси сухофруктов без сахара		200	0,36	2	26,61	108,2	928,01	
Хлеб ржаной		50	4,25	2	21,25	129,5	1 147	
Итого за обед		890	25,03	43	134,91	1009,2		
Итого за день		1 570	45,61	62	197,16	1537,7		

(лист 4)

День: четверг

Неделя: 1

Лист 5-11 кл (завтрак, обед) 398р 06.11-29.12.23

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Ломтики порционные	30	0,33		4,13	37,1	835	
	Котлета летняя мясная	90	14	12	14,39	226,1	1 054	
	Каша речневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998	
	Чай с молоком (без сахара)	200	1,36	2	17,18	88,1	854,03	
	Хлеб ржаной	50	4,25	2	21,25	129,5	1 148	
	Итого за завтрак	550	29	23	104,17	769,8		
	Обед	Салат из курицы с яйцом и луком сметаной	100	1,17	10	15,76	148,9	14 519,01
		Борщ с капустой, картофелем и мясом кур отварное (для первых блюд)	20	4,58	5	0,17	47,1	1 052
		Рыба «Лакомка»	100	8,83	10	3,96	143	375
		Люте картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
Компот из ягод без сахара		200	4,25	2	21,25	129,5	917,01	
Хлеб ржаной		50	4,25	2	21,25	129,5	1 147	
Итого за обед		900	26,57	40	104,95	873		
Итого за день		1 450	55,57	63	209,12	1642,8		

№ рецептуры	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бес блюда	Наименование блюда						
		170	Наименование блюда						
		22,18	Наименование блюда		14		24,7	321,7	1 073,01
		0,08	Пудинг творожно-манный (без сахара)				0,11	4,8	986
		30	Сметана топ.						10,18
		200	Чай без сахара		2		21,25	129,5	1 148
		50	Хлеб ржаной			1	14,7	70,5	976
		150	Яблоки свежие			17	60,76	526,5	

Завтрак

		100	Салат из свежих помидоров и огурцов		6		2,21	71,7	1 249
		250	Расоляник ленинградский со сметаной		6		18,77	148,7	1 030
		10	Мясо говядины отварное		3		14,9	397,9	1 191
		290	Битс		26		1,46	8,4	930,01
		200	Напиток Ягодка (без сахара)		2		21,25	129,5	1 147
		50	Хлеб ржаной.			43	58,59	791,4	
		900				60	119,35	1317,9	
		1 500							

Итого за завтрак

Обед

		100	Салат из свежих помидоров и огурцов		6		2,21	71,7	1 249
		250	Каша овсяная Геркулес молочная жидкая с маслом сливочным без сахара		10		25,27	229,3	850,02
		200	Чай с лимоном (без сахара)		1		10,63	64,8	1 148
		25	Хлеб ржаной			12	14,81	197	10
		60	Бульбод горячий с сыром			1	14,7	70,5	976
		150	Яблоки свежие			24	65,6	561,6	

Итого за обед

№ рецептуры	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бес блюда	Наименование блюда						
		250	Наименование блюда						
		7,52	Наименование блюда		10		25,27	229,3	850,02
		0,06	Каша овсяная Геркулес молочная жидкая с маслом сливочным без сахара				0,19		686,01
		200	Чай с лимоном (без сахара)		1		10,63	64,8	1 148
		25	Хлеб ржаной			12	14,81	197	10
		60	Бульбод горячий с сыром			1	14,7	70,5	976
		150	Яблоки свежие			24	65,6	561,6	

Итого за завтрак

Обед

		100	Салат из свежих помидоров и огурцов		6		2,21	71,7	1 249
		250	Суп картофельный с бобовыми		6		21,48	156,6	139
		10	Мясо говядины отварное		3		10,49	255,2	1 283,01
		100	Котлета по-хлыновски		13		2,34	14,4	568
		180	Капуста брокколи отварная				16,46	69,7	705,02
		200	Напиток из плодов шиповника (без сахара)						1 147
		50	Хлеб ржаной.		2		21,25	129,5	
		890			30		74,23	732,3	
		1 575			54		139,83	1293,9	

Итого за обед

Итого за день

		1 500							
		22,18			14		24,7	321,7	1 073,01
		0,08					0,11	4,8	986
		30							10,18
		200			2		21,25	129,5	1 148
		50				1	14,7	70,5	976
		150				17	60,76	526,5	

Итого за завтрак

Итого за день

		1 500							
		22,18			14		24,7	321,7	1 073,01
		0,08					0,11	4,8	986
		30							10,18
		200			2		21,25	129,5	1 148
		50				1	14,7	70,5	976
		150				17	60,76	526,5	



День: вторник

Неделя: 2

Диабет 5-11 кл (завтрак, обед) 398р 06.11-29.12.21

№ рецептуры	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Вес блюда	Наименование блюда	Прим пищи	
		Углеводы	Жиры	Белки				
595	8,1	1,47	0,39	0,39	30	Перец болгарский порционно	Завтрак	
889	286	0,15	16,18	16,18	100	Птица запеченная со сметаной *		
959	178,2	24,05	3,64	3,64	170	Пару из овощей		
686,01	129,5	0,19	0,06	0,06	200	Чай с лимоном (без сахара)		
1 148	21,25	21,25	4,25	4,25	50	Хлеб ржаной		
550	47,11	24,52	24,52	24,52	550	Итого за завтрак		
45	144,5	30,02	1,28	1,28	100	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, витаминный		Обед
1 021	147,5	17,34	3,79	3,79	250	Борщ с капустой, картофелем и сметаной		
1 053	35,2	3	3	3	10	Мясо говяжьи отварное		
1 162,01	748,7	60,94	29,31	29,31	300	Плов перловый с говядиной		
928,01	108,2	26,61	0,36	0,36	200	Компот из смеси сухофруктов без сахара		
1 147	129,5	21,25	4,25	4,25	50	Хлеб ржаной.		
910	156,16	41,99	66,51	66,51	910	Итого за обед		
1 450	203,27	1915,4	94	94	1 450	Итого за день		

День: среда

Неделя: 2

Диабет 5-11 кл (завтрак, обед) 398р 06.11-29.12.21

№ рецептуры	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Вес блюда	Наименование блюда	Прим пищи	
		Углеводы	Жиры	Белки				
1 068,02	441,7	33,6	31,48	19	210	Супле из творога без сахара	Завтрак	
986	4,8	0,11	0,08	0,08	30	Сметана топ.		
686,01	129,5	0,19	0,06	0,06	200	Чай с лимоном (без сахара)		
1 148	21,25	21,25	4,25	4,25	50	Хлеб ржаной		
810	235,6	32,82	10	10	60	Бульбод с сыром		
550	87,97	45,87	28	28	550	Итого за завтрак		
1 003	163,7	16,2	1,73	10	100	Салат из отварного картофеля, растительным моркови с луком с маслом		Обед
1 033	136,7	23,65	2,88	3	250	Свекольник со сметаной		
1 052	23,6	0,09	2,29	2	10	Мясо кур отварное (для первых блюд)		
830,01	121,9	6,07	13,11	5	100	Котлета рыбная Држоба		
999	162,1	18,03	4,54	9	190	Капуста тушеная		
10,18	129,5	21,25	4,25	2	200	Чай без сахара		
1 147	737,5	85,29	28,8	31	900	Хлеб ржаной.		
1 450	1549,1	173,26	74,67	59	1 450	Итого за день		

День: четверг

Неделя: 2

Диабет 5-11 кл (завтрак, обед) 398р 06.11-29.12.21

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Орuchy свежие подпочно	30	0,24	3,78	16,5	836		
	Плов перловый с куницей	270	26,38	39	673,8	1 162,02		
	Чай без сахара	200			129,5	1 148		
	Хлеб ржаной	50	4,25	2	21,25	845,5		
	Итого за завтрак	550	30,87	41	79,88	819,8		
	Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,76	6	2,38	12,01	
		Солонка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
Оладьи из печени		100	18,07	11	14,85	234,7	319	
Пюре картофельное		200	4,39	7	29,45	196,9	995	
Морс из ягод без сахара		200	0,45		3,95	21	478,01	
Хлеб ржаной		50	4,25	2	21,25	129,5	1 147	
Итого за обед		900	33,65	39	81,42	845,5		
Итого за день	1 450	64,52	80	161,3	1665,3			

Диабет 5-11 кл (завтрак, обед) 398р 06.11-29.12.21 Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Ябло отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным без сахара	200	5,74	7	23,08	183,1	1 111,02
	Чай с молоком (без сахара)	200	1,36	2	17,18	88,1	854,03
	Хлеб ржаной	50	4,25	2	21,25	129,5	1 148
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
	Итого за завтрак	640	16,01	16	76,43	521,4	
	Обед	Салат из отварной свеклы с сыром	100	5,08	6	6,7	103,8
Рассолник ленинградский со сметаной		250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
Мясо говядины отварное		10	3	3	6,59	35,2	1 053
Биточек "Уральский" мясо-капустный		100	13,4	27	6,59	322,8	1 027
Каша гречневая рассыпчатая		200	10,07	8	52,46	321,1	998
Компот из кураги (без сахара)		200	0,2		17,02	69,1	932,02
Хлеб ржаной		50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
Итого за обед		910	38,64	52	122,79	1130,2	
Итого за день		1 550	54,65	68	199,22	1651,6	
Итого за период		15 045	592,55	687	1792,58	15917,8	
Среднее значение за период	1 504,5	59,3	68,7	179,3	1 591,8		

Составил Селезнева Ольга Александровна

Утвердил Специалист по диетическому питанию Кучева Ирина Вячеславовна