

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Рацион для К2 7-11 лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
72	Икра баклажанная (Зима-Весна)	80	1	11	4	118					34	25	12	1
181	Каша жидкая из манной крупы с маслом и сахаром К2 (Зима-Весна)	200	6	7	40	245					127	115	19	
1	Бутерброд с маслом сливочным (Зима-Весна)	100/15	8	12	49	332					27	92	33	2
15	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	11	3	3		39					99	62	5	
382	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
209	Яйцо варёное (Зима-Весна)	40	5	5		63					26	78	5	1
Итого за Завтрак			26	42	113	923					436	475	97	5
2й завтрак														
389	Сок фруктовый (Зима-Весна)	200	1		20	92					14	14	8	3
410,13	Ватрушка с повидлом К2 (Зима-Весна)	75	6	4	53	265					26	64	12	1
Итого за 2й завтрак			7	4	73	357					40	78	20	4
Обед														
76	Сельдь с луком К2 (Зима-Весна)	25/5/5	4	7		83		1			22	71	11	
42	Салат картофельный с солеными огурцами К2 (Зима-Весна)	80	1	3	10	73		8			15	35	15	1
102	Суп картофельный с бобовыми на бульоне К2 (Зима-Весна)	250	6	4	21	146		13		1	31	93	37	2
171,11	Каша рассыпчатая рисовая К2 (Зима-Весна)	180	5	4	50	259					7	104	34	1
260,01	Гуляш К2 (Зима-Весна)	50/50	15	18	1	229		1			11	160	21	2
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Зима-Весна)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно)К2 (Зима-Весна)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
349	Компот из смеси сухофруктов (Зима-Весна)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Зима-Весна)	300												
Итого за Обед			38	38	153	1121		23		1	135	590	169	9
Полдник														
833,01	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах К2 (Зима-Весна)	200			28	114								
525,01	Печенье(порционно) К2 (Зима-Весна)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			2	3	50	239					9	27	6	1
Ужин														
17,01	Рыба консервированная К2 (Зима-Весна)	80	14	12		160					32	224	40	1
52,04	Салат из отварной свеклы с растительным маслом К2 (Зима-Весна)	80	1	3	6	53					23	27	14	1
259,17	Рагу овощное с курицей к2 (Зима-Весна)	180/50	17	19	21	322		16		1	63	208	51	3
499,01	Хлеб пшеничный (порционно)К2 (Зима-Весна)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
499,01	Хлеб пшеничный (порционно)К2 (Зима-Весна)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
359	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			15	60								
Итого за Ужин			40	36	90	831		16		1	142	547	139	7
Итого за день			113	123	479	3471		39		2	762	1717	431	26

Утверждаю
Директор
12.19



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Рацион для К2 7-11 лет

День: вторник

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
72,01	Икра баклажанная_К2 (Зима-Весна)	80	1	11	4	118					34	25	12	1
182,01	Каша овсяная жидкая молочнаяК2 (Зима-Весна)	200	7	9	43	282				1	141	213	62	1
1	Бутерброд с маслом сливочным (Зима-Весна)	100/15	8	12	49	332					27	92	33	2
15	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	11	3	3		39					99	62	5	
382	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			22	39	116	897				1	424	495	135	5
2й завтрак														
385	Молоко (порционно) (Зима-Весна)	200	6	6	9	116								
406	Пирожки печеные с рисом и яйцом К2 (Зима-Весна)	60	5	6	29	191					18	63	11	1
Итого за 2й завтрак			11	12	38	307					18	63	11	1
Обед														
76	Сельдь с луком К2 (Зима-Весна)	25/5/5	4	7		83		1			22	71	11	
45,08	Салат из белокачанной капусты К2 (Зима-Весна)	80	2	3	9	72					54	38	20	1
96,02	Рассольник Ленинградский на бульоне К о2 (Зима-Весна)	250	2	5	14	111		13		1	13	58	19	1
128,03	Картофельное пюре с маслом К2 (Зима-Весна)	180	4	6	27	174		31		2	50	116	39	1
279,03	Тефтели с томатным соусом К2 (Зима-Весна)	2/58/50	18	22	19	346		3			21	201	33	3
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Зима-Весна)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно)К2 (Зима-Весна)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
349	Компот из смеси сухофруктов (Зима-Весна)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Зима-Весна)	300												
Итого за Обед			37	45	140	1117		48		3	209	611	173	9
Полдник														
386	Кефир (порционно) (Зима-Весна)	200	6	6	8	118					240	190	28	
525,01	Печенье(порционно) К2 (Зима-Весна)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			8	9	30	243					249	217	34	1
Ужин														
52,04	Салат из отварной свеклы с растительным маслом К2 (Зима-Весна)	80	1	3	6	53					23	27	14	1
139,02	Капуста тушеная К2 (Зима-Весна)	180	5	5	15	127		1			103	77	38	1
235,01	Шницель рыбный натуральный с соусом К2 (Зима-Весна)	75/50	2	6	6	84		2			17	29	6	
499,01	Хлеб пшеничный (порционно)К2 (Зима-Весна)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Зима-Весна)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
359	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			15	60								
Итого за Ужин			15	16	86	541		3			170	242	96	5
Итого за день			93	121	410	3105		51		4	1070	1628	449	21

Утверждено
 1.12.19


Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Рацион для К2 7-11 лет

День: среда

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
188	Запеканка рисовая с творогом с маслом К2 (Зима-Весна)	260	36	25	41	541					328	464	55	1
330	Соус сметанный сладкий К2 (Зима-Весна)	50	2	10	7	122					45	34	5	
1	Бутерброд с маслом сливочным (Зима-Весна)	100/15	8	12	49	332					27	92	33	2
15	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	11	3	3		39					99	62	5	
382	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			52	54	117	1160					622	755	121	4
2й завтрак														
389	Сок фруктовый (Зима-Весна)	200	1		20	92					14	14	8	3
424	Булочка "Домашняя" К2 (Зима-Весна)	60	5	6	34	214					22	61	9	1
Итого за 2й завтрак			6	6	54	306					36	75	17	4
Обед														
76	Сельдь с луком К2 (Зима-Весна)	25/5/5	4	7		83		1			22	71	11	
52,04	Салат из отварной свеклы с растительным маслом К2 (Зима-Весна)	80	1	3	6	53					23	27	14	1
88,07	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне К2 (Зима-Весна)	250	3	5	14	116		13		1	37	65	29	1
263,02	Жаркое по-домашнему из говядины К2 (Зима-Весна)	180/50	19	18	30	360		30		1	31	257	60	4
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Зима-Весна)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Зима-Весна)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
349	Компот из смеси сухофруктов (Зима-Весна)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Зима-Весна)	300												
Итого за Обед			34	35	121	943		44		2	162	547	165	9
Полдник														
386	Кефир (порционно) (Зима-Весна)	200	6	6	8	118					240	190	28	
525,01	Печенье(порционно) К2 (Зима-Весна)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			8	9	30	243					249	217	34	1
Ужин														
42	Салат картофельный с солеными огурцами К2 (Зима-Весна)	80	1	3	10	73		8			15	35	15	1
309,01	Макаронные изделия отварные К2 (Зима-Весна)	180	5	4	32	189					13	56	21	1
243,03	Сосиска отварная с соусом К2 (Зима-Весна)	25/50	3	8	4	103					13	51	10	1
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Зима-Весна)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Зима-Весна)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
359	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			15	60								
Итого за Ужин			16	17	105	642		8			68	251	84	6
Итого за день			116	121	427	3294		52		2	1137	1845	421	24

Утверждено 12.10.10

Директор



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Рацион для К2 7-11 лет

День: четверг

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
72	Икра баклажанная (Зима-Весна)	80	1	11	4	118					34	25	12	1
0,09	Каша пшеничная молочная вязкая К2 (Зима-Весна)	200	10	7	51	303					234	196	37	1
1	Бутерброд с маслом сливочным (Зима-Весна)	100/15	8	12	49	332					27	92	33	2
15	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	11	3	3		39					99	62	5	
382	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			25	37	124	918					517	478	110	5
2й завтрак														
385	Молоко (порционно) (Зима-Весна)	200	6	6	9	116								
420	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте К2 (Зима-Весна)	75	8	13	23	243					28	104	14	1
Итого за 2й завтрак			14	19	32	359					28	104	14	1
Обед														
52,04	Салат из отварной свеклы с растительным маслом К2 (Зима-Весна)	80	1	3	6	53					23	27	14	1
108	Суп картофельный с клецками на бульоне К2 (Зима-Весна)	250	4	5	17	133		13			47	67	13	1
143,07	Рагу из овощей с мясом К2 (Зима-Весна)	180/50	19	18	21	325		16		1	58	239	56	4
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Зима-Весна)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Зима-Весна)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
349	Компот из смеси сухофруктов (Зима-Весна)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Зима-Весна)	300												
Итого за Обед			31	28	115	842		29		1	177	460	134	9
Полдник														
386	Кефир (порционно) (Зима-Весна)	200	6	6	8	118					240	190	28	
525,01	Печенье (порционно) К2 (Зима-Весна)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			8	9	30	243					249	217	34	1
Ужин														
17,01	Рыба консервированная К2 (Зима-Весна)	80	14	12		160					32	224	40	1
47	Салат из квашеной капусты К2 (Зима-Весна)	80	1	3	2	42					29	20	10	
243	Сосиски отварные (Зима-Весна)	36	4	9		94					13	57	7	1
213,01	Омлет с жареным картофелем К2 (Зима-Весна)	180	13	24	21	355		23		2	93	250	40	3
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Зима-Весна)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Зима-Весна)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
359	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			15	60								
Итого за Ужин			39	50	82	928		23		2	194	660	135	8
Итого за день			117	143	383	3290		52		3	1165	1919	427	24

М.И.И.И.И.
1.12.19
Р.И.И.И.И.



Рацион: Рацион для К2 7-11 лет

День: пятница

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
208	Лапшевник с творогом К2_ (Зима-Весна)	270	38	26	47	578					340	473	59	2
330	Соус сметанный сладкий К2 (Зима-Весна)	50	2	10	7	122					45	34	5	
1	Бутерброд с маслом сливочным (Зима-Весна)	100/15	8	12	49	332					27	92	33	2
15	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	11	3	3		39					99	62	5	
382	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			54	55	123	1197					634	764	125	5
2й завтрак														
406	Пирожки печеные со свежей капустой К2 (Зима-Весна)	60	5	6	25	172		1			36	58	13	1
389	Сок фруктовый (Зима-Весна)	200	1		20	92					14	14	8	3
Итого за 2й завтрак			6	6	45	264		1			50	72	21	4
Обед														
42	Салат картофельный с солеными огурцами К2 (Зима-Весна)	80	1	3	10	73		8			15	35	15	1
82,04	Борщ с капустой и картофелем на бульоне К2 (Зима-Весна)	250	3	5	16	126		15		1	42	73	34	1
0,12	Каша пшенная рассыпчатая К2 (Зима-Весна)	180	8	6	48	279					21	169	60	2
251,03	Поджарка из говядины К2 (Зима-Весна)	50/15	15	18	2	231		2			14	165	22	2
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Зима-Весна)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Зима-Весна)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
349	Компот из смеси сухофруктов (Зима-Весна)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Зима-Весна)	300												
Итого за Обед			34	34	147	1040		25		1	141	569	182	9
Полдник														
833,01	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах К2 (Зима-Весна)	200			28	114								
525,01	Печенье (порционно) К2 (Зима-Весна)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			2	3	50	239					9	27	6	1
Ужин														
17,01	Рыба консервированная К2 (Зима-Весна)	80	14	12		160					32	224	40	1
21,01	Салат из соленых огурцов с луком К2 (Зима-Весна)	80	1	3	2	38		4			19	21	11	
128,03	Картофельное пюре с маслом К2 (Зима-Весна)	180	4	6	27	174		31		2	50	116	39	1
296,04	Курица тушеная (порционно) К2 (Зима-Весна)	50/50	14	18	4	236		1			17	134	19	1
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Зима-Весна)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Зима-Весна)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
359	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			15	60								
Итого за Ужин			40	41	92	885		36		2	145	604	147	6
Итого за день			136	139	457	3625		62		3	979	2036	481	25

Минералы
1.12.19
Витамин



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Рацион для К2 7-11 лет

День: суббота

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
72	Икра баклажанная (Зима-Весна)	80	1	11	4	118					34	25	12	1
0,04	Каша перловая вязкая К2 (Зима-Весна)	200	7	7	47	281					137	224	30	1
1	Бутерброд с маслом сливочным (Зима-Весна)	100/15	8	12	49	332					27	92	33	2
382	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
209	Яйцо варёное (Зима-Весна)	40	5	5		63					26	78	5	1
15	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	11	3	3		39					99	62	5	
Итого за Завтрак			27	42	120	959					446	584	108	6
2й завтрак														
401	Оладьи с повидлом К2 (Зима-Весна)	100/20	7	8	55	322					39	83	15	1
385	Молоко (порционно) (Зима-Весна)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й завтрак			13	14	64	438					39	83	15	1
Обед														
46,01	Салат из белокачанной капусты с яблоками К2 (Зима-Весна)	80	2	3	8	68					46	33	18	1
98	Суп крестьянский К2 (Зима-Весна)	250	3	4	18	119		13		1	17	71	28	1
128,03	Картофельное пюре с маслом К2 (Зима-Весна)	180	4	6	27	174		31		2	50	116	39	1
260,01	Гуляш К2 (Зима-Весна)	50/50	15	18	1	229		1			11	160	21	2
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Зима-Весна)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно)К2 (Зима-Весна)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
349	Компот из смеси сухофруктов (Зима-Весна)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Зима-Весна)	300												
Итого за Обед			31	33	125	921		45		3	173	507	157	8
Полдник														
833,01	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах К2 (Зима-Весна)	200			28	114								
525,01	Печенье(порционно) К2 (Зима-Весна)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			2	3	50	239					9	27	6	1
Ужин														
67,03	Винегрет овощнойК2 (Зима-Весна)	80	1	3	10	76		7			22	37	16	1
171,11	Каша рассыпчатая рисовая К2 (Зима-Весна)	180	5	4	50	259					7	104	34	1
243,03	Сосиска отварная с соусом К2 (Зима-Весна)	25/50	3	8	4	103					13	51	10	1
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Зима-Весна)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно)К2 (Зима-Весна)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
359	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			15	60								
Итого за Ужин			16	17	123	715		7			69	301	98	6
Итого за день			89	109	482	3272		52		3	736	1502	384	22

Утверждено
1.12.19
Директор



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Рацион для К2 7-11 лет

День: воскресенье

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120	Суп молочный с макаронными изделиями К2 (Зима-Весна)	200	5	7	31	205					126	110	21	1
1	Бутерброд с маслом сливочным (Зима-Весна)	100/15	8	12	49	332					27	92	33	2
15	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	11	3	3		39					99	62	5	
382	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
209	Яйцо варёное (Зима-Весна)	40	5	5		63					26	78	5	1
Итого за Завтрак			24	31	100	765					401	445	87	5
2й завтрак														
396	Блины с повидлом К2 (Зима-Весна)	100/20	6	4	49	257					15	62	11	1
385	Молоко (порционно) (Зима-Весна)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й завтрак			12	10	58	373					15	62	11	1
Обед														
42	Салат картофельный с солеными огурцами К2 (Зима-Весна)	80	1	3	10	73		8			15	35	15	1
101	Суп картофельный с рисовой крупой на бульоне К2 (Зима-Весна)	250	2	5	19	132		13		1	13	61	24	1
199,1	Гороховое пюре с маслом К2 (Зима-Весна)	180	16	5	34	242					64	160	62	5
260,01	Гуляш К2 (Зима-Весна)	50/50	15	18	1	229		1			11	160	21	2
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Зима-Весна)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Зима-Весна)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
349	Компот из смеси сухофруктов (Зима-Весна)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Зима-Весна)	300												
Итого за Обед			41	33	135	1007		22		1	152	543	173	12
Полдник														
833,01	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах К2 (Зима-Весна)	200			28	114								
525,01	Печенье (порционно) К2 (Зима-Весна)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			2	3	50	239					9	27	6	1
Ужин														
17,01	Рыба консервированная К2 (Зима-Весна)	80	14	12		160					32	224	40	1
47	Салат из квашеной капусты К2 (Зима-Весна)	80	1	3	2	42					29	20	10	
395,01	Вареники с картофелем и соусом К2 (Зима-Весна)	200/50	10	10	62	379		22		1	48	154	44	2
243,03	Сосиска отварная с соусом К2 (Зима-Весна)	25/50	3	8	4	103					13	51	10	1
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Зима-Весна)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Зима-Весна)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
359	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			15	60								
Итого за Ужин			35	35	127	961		22		1	149	558	142	7
Итого за день			114	112	470	3345		44		2	726	1635	419	26

Утверждено
1.10.19
Р. В. Петров



Рацион: Рацион для К2 7-11 лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
72	Икра баклажанная (Зима-Весна)	80	1	11	4	118								
182,07	Каша рисовая жидкая молочная К2 (Зима-Весна)	200	5	7	40	245					34	25	12	1
15	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	11	3	3		39					124	134	28	
1	Бутерброд с маслом сливочным (Зима-Весна)	100/15	8	12	49	332					99	62	5	
382	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	20	126					27	92	33	2
209	Яйцо варёное (Зима-Весна)	40	5	5		63					123	103	23	1
Итого за Завтрак			25	42	113	923					26	78	5	1
2й завтрак														
410,13	Ватрушка с повидлом К2 (Зима-Весна)	75	6	4	53	265					433	494	106	5
389	Сок фруктовый (Зима-Весна)	200	1		20	92					26	64	12	1
Итого за 2й завтрак			7	4	73	357					14	14	8	3
Обед														
21,01	Салат из соленых огурцов с луком К2 (Зима-Весна)	80	1	3	2	38		4			40	78	20	4
102	Суп картофельный с бобовыми на бульоне К2 (Зима-Весна)	250	6	4	21	146		13		1	19	21	11	
309,01	Макаронные изделия отварные К2 (Зима-Весна)	180	5	4	32	189					31	93	37	2
251,03	Поджарка из говядины К2 (Зима-Весна)	50/15	15	18	2	231		2			13	56	21	1
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Зима-Весна)	50	3	1	20	99					14	165	22	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Зима-Весна)	50	4	1	24	118					15	65	21	2
349	Компот из смеси сухофруктов (Зима-Весна)	200			27	114					12	44	17	1
303	Фрукты (Зима-Весна)	300									22	18	13	
Итого за Обед			34	31	128	935		19		1	126	462	142	8
Полдник														
833,01	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах К2 (Зима-Весна)	200			28	114								
525,01	Печенье(порционно) К2 (Зима-Весна)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			2	3	50	239					9	27	6	1
Ужин														
52,04	Салат из отварной свеклы с растительным маслом К2 (Зима-Весна)	80	1	3	6	53					23	27	14	1
139,02	Капуста тушеная К2 (Зима-Весна)	180	5	5	15	127		1			103	77	38	1
239,01	Тефтели рыбные с соусом К2 (Зима-Весна)	75/50	1	5	8	85		1			3	18	6	
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Зима-Весна)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Зима-Весна)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
359	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			15	60								
Итого за Ужин			14	15	88	542		2			156	231	96	5
Итого за день			82	95	452	2996		21		1	764	1292	370	23

Читается
1-10-19

Р.К.М.М.М.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: Рацион для К2 7-11 лет

День: вторник

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
72	Икра баклажанная (Зима-Весна)	80	1	11	4	118					34	25	12	1
182,05	Каша пшенная жидкая молочная К2 (Зима-Весна)	200	7	8	44	279					132	178	45	1
1	Бутерброд с маслом сливочным (Зима-Весна)	100/15	8	12	49	332					27	92	33	2
15	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	11	3	3		39					99	62	5	
382	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			22	38	117	894					415	460	118	5
2й завтрак														
406	Пирожки печеные с рисом и яйцом К2 (Зима-Весна)	60	5	6	29	191					18	63	11	1
385	Молоко (порционно) (Зима-Весна)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й завтрак			11	12	38	307					18	63	11	1
Обед														
76	Сельдь с луком К2 (Зима-Весна)	25/5/5	4	7		83		1			22	71	11	
46,01	Салат из белокачанной капусты с яблоками К2 (Зима-Весна)	80	2	3	8	68					46	33	18	1
96,02	Рассольник Ленинградский на бульоне К2 (Зима-Весна)	250	2	5	14	111		13		1	13	58	19	1
284,03	Запеканка картофельная с мясом К2 (Зима-Весна)	180	19	19	26	349		32		2	30	256	55	4
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Зима-Весна)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Зима-Весна)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
349	Компот из смеси сухофруктов (Зима-Весна)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Зима-Весна)	300												
Итого за Обед			34	36	119	942		46		3	160	545	154	9
Полдник														
386	Кефир (порционно) (Зима-Весна)	200	6	6	8	118					240	190	28	
525,01	Печенье (порционно) К2 (Зима-Весна)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			8	9	30	243					249	217	34	1
Ужин														
17,01	Рыба консервированная К2 (Зима-Весна)	80	14	12		160					32	224	40	1
46,01	Салат из белокачанной капусты с яблоками К2 (Зима-Весна)	80	2	3	8	68					46	33	18	1
128,03	Картофельное пюре с маслом К2 (Зима-Весна)	180	4	6	27	174		31		2	50	116	39	1
296,04	Курица тушеная (порционно) К2 (Зима-Весна)	50/50	14	18	4	236		1			17	134	19	1
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Зима-Весна)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Зима-Весна)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
359	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			15	60								
Итого за Ужин			41	41	98	915		32		2	172	616	154	7
Итого за день			116	136	402	3301		78		5	1014	1901	471	23

Читкина И
1.10.19

Результат



День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223,01	Запеканка из творога К2 (Зима-Весна)	195	35	25	35	506					305	427	45	1
330	Соус сметанный сладкий К2 (Зима-Весна)	50	2	10	7	122					45	34	5	
1	Бутерброд с маслом сливочным (Зима-Весна)	100/15	8	12	49	332					27	92	33	2
15	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	11	3	3		39								
382	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	20	126					99	62	5	
Итого за Завтрак			51	54	111	1125					123	103	23	1
2й завтрак														
424	Булочка "Домашняя" К2 (Зима-Весна)	60	5	6	34	214					22	61	9	1
389	Сок фруктовый (Зима-Весна)	200	1		20	92								
Итого за 2й завтрак			6	6	54	306					14	14	8	3
Обед														
52,04	Салат из отварной свеклы с растительным маслом К2 (Зима-Весна)	80	1	3	6	53					23	27	14	1
98	Суп крестьянский К2 (Зима-Весна)	250	3	4	18	119		13		1	17	71	28	1
414,12	Пирог (пирожки) с мясом с капустой свежей К2 (Зима-Весна)	225	27	28	75	655		2			53	283	41	4
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Зима-Весна)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Зима-Весна)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
349	Компот из смеси сухофруктов (Зима-Весна)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Зима-Весна)	300												
Итого за Обед			38	37	170	1158		15		1	142	508	134	9
Полдник														
386	Кефир (порционно) (Зима-Весна)	200	6	6	8	118								
525,01	Печенье(порционно) К2 (Зима-Весна)	30	2	3	22	125					240	190	28	
Итого за Полдник			8	9	30	243					9	27	6	1
Ужин														
21,01	Салат из соленых огурцов с луком К2 (Зима-Весна)	80	1	3	2	38		4			19	21	11	
263,05	Жаркое по-домашнему из курицы К2 (Зима-Весна)	180/50	17	19	30	357		30		1	36	225	55	3
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Зима-Весна)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Зима-Весна)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
359	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			15	60								
Итого за Ужин			25	24	91	672		34		1	82	355	104	6
Итого за день			128	130	456	3504		49		2	1108	1873	400	24

Михайлов
1.10.19

Виктор



Рацион: Рацион для К2 7-11 лет

День: четверг

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
72	Икра баклажанная (Зима-Весна)	80	1	11	4	118					34	25	12	1
0,04	Каша перловая вязкая К2 (Зима-Весна)	200	7	7	47	281					137	224	30	1
15	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	11	3	3		39					99	62	5	
1	Бутерброд с маслом сливочным (Зима-Весна)	100/15	8	12	49	332					27	92	33	2
382	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			22	37	120	896					420	506	103	5
2й завтрак														
420	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте К2 (Зима-Весна)	75	8	13	23	243					28	104	14	1
385	Молоко (порционно) (Зима-Весна)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й завтрак			14	19	32	359					28	104	14	1
Обед														
52,04	Салат из отварной свеклы с растительным маслом К2 (Зима-Весна)	80	1	3	6	53					23	27	14	1
108	Суп картофельный с клецками на бульоне К2 (Зима-Весна)	250	4	5	17	133		13			47	67	13	1
143,07	Рагу из овощей с мясом К2 (Зима-Весна)	180/50	19	18	21	325		16		1	58	239	56	4
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Зима-Весна)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Зима-Весна)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
349	Компот из смеси сухофруктов (Зима-Весна)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Зима-Весна)	300												
Итого за Обед			31	28	115	842		29		1	177	460	134	9
Полдник														
386	Кефир (порционно) (Зима-Весна)	200	6	6	8	118					240	190	28	
525,01	Печенье (порционно) К2 (Зима-Весна)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			8	9	30	243					249	217	34	1
Ужин														
17,01	Рыба консервированная К2 (Зима-Весна)	80	14	12		160					32	224	40	1
49,01	Салат витаминный К2 (Зима-Весна)	80	1	3	5	53		2			30	32	17	1
47	Салат из квашеной капусты К2 (Зима-Весна)	80	1	3	2	42					29	20	10	
213,01	Омлет с жареным картофелем К2 (Зима-Весна)	180	13	24	21	355		23		2	93	250	40	3
235,01	Шницель рыбный натуральный с соусом К2 (Зима-Весна)	75/50	2	6	6	84		2			17	29	6	
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Зима-Весна)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Зима-Весна)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
359	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			15	60								
Итого за Ужин			38	50	93	971		27		2	228	664	151	8
Итого за день			113	143	390	3311		56		3	1102	1951	436	24

Утверждено
18.10.19
Решением



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Рацион для К2 7-11 лет

День: пятница

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
185	Запеканка пшеничная с творогом (Зима-Весна)	265	38	25	44	562					395	497	58	2
330	Соус сметанный сладкий К2 (Зима-Весна)	50	2	10	7	122					45	34	5	
15	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	11	3	3		39					99	62	5	
1	Бутерброд с маслом сливочным (Зима-Весна)	100/15	8	12	49	332					27	92	33	2
382	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			54	54	120	1181					689	788	124	5
2й завтрак														
406	Пирожки печеные из дрож. теста, простые пирожки с картофелем К2 (Зима-Весна)	60	5	4	27	168		5			20	65	13	1
389	Сок фруктовый (Зима-Весна)	200	1		20	92					14	14	8	3
Итого за 2й завтрак			6	4	47	260		5			34	79	21	4
Обед														
67,03	Винегрет овощной К2 (Зима-Весна)	80	1	3	10	76		7			22	37	16	1
82,04	Борщ с капустой и картофелем на бульоне К2 (Зима-Весна)	250	3	5	16	126		15		1	42	73	34	1
285,03	Макаронник с мясом К2 (Зима-Весна)	250	25	24	53	525		1			35	263	53	4
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Зима-Весна)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Зима-Весна)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
349	Компот из смеси сухофруктов (Зима-Весна)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Зима-Весна)	300												
Итого за Обед			36	34	150	1058		23		1	148	500	154	9
Полдник														
833,01	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах К2 (Зима-Весна)	200			28	114								
525,01	Печенье (порционно) К2 (Зима-Весна)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			2	3	50	239					9	27	6	1
Ужин														
42	Салат картофельный с солеными огурцами К2 (Зима-Весна)	80	1	3	10	73		8			15	35	15	1
171,13	Каша рассыпчатая гречневая К2 (Зима-Весна)	180	7	5	30	193					12	156	104	3
243,03	Сосиска отварная с соусом К2 (Зима-Весна)	25/50	3	8	4	103					13	51	10	1
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Зима-Весна)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Зима-Весна)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
359	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			15	60								
Итого за Ужин			18	18	103	646		8			67	351	167	8
Итого за день			116	113	470	3384		36		1	947	1745	472	27

Утверждено
11.02.19

Рукетиш



Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Возраст: С 7 до 11 лет

Умберто
1.12.192

Черный

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Рацион для К2 7-11 лет

День: воскресенье

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
72	Икра баклажанная (Зима-Весна)	80	1	11	4	118					34	25	12	1
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена(Дружба) К2 (Зима-Весна)	200	7	8	50	298					130	176	43	1
15	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	11	3	3		39					99	62	5	
1	Бутерброд с маслом сливочным (Зима-Весна)	100/15	8	12	49	332					27	92	33	2
209	Яйцо варёное (Зима-Весна)	40	5	5		63					26	78	5	1
382	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			27	43	123	976					439	536	121	6
2й завтрак														
401	Оладьи с повидлом К2 (Зима-Весна)	100/20	7	8	55	322					39	83	15	1
385	Молоко (порционно) (Зима-Весна)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й завтрак			13	14	64	438					39	83	15	1
Обед														
42	Салат картофельный с солеными огурцами К2 (Зима-Весна)	80	1	3	10	73		8			15	35	15	1
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне (Зима-Весна)	250	3	5	18	132		13		1	14	58	24	1
291,06	Плов из говядины К2 (Зима-Весна)	200/50	20	19	53	460		1			23	272	61	3
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Зима-Весна)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно)К2 (Зима-Весна)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
349	Компот из смеси сухофруктов (Зима-Весна)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Зима-Весна)	300												
Итого за Обед			31	29	152	996		22		1	101	492	151	8
Полдник														
833,01	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах К2 (Зима-Весна)	200			28	114								
525,01	Печенье(порционно) К2 (Зима-Весна)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			2	3	50	239					9	27	6	1
Ужин														
17,01	Рыба консервированная К2 (Зима-Весна)	80	14	12		160					32	224	40	1
21,01	Салат из соленых огурцов с луком К2 (Зима-Весна)	80	1	3	2	38		4			19	21	11	
128,03	Картофельное пюре с маслом К2 (Зима-Весна)	180	4	6*	27	174		31		2	50	116	39	1
296,04	Курица тушенная (порционно) К2 (Зима-Весна)	50/50	14	18	4	236		1			17	134	19	1
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Зима-Весна)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно)К2 (Зима-Весна)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
359	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			15	60								
Итого за Ужин			40	41	92	885		36		2	145	604	147	6
Итого за день			113	130	481	3534		58		3	733	1742	440	22

Минералы
1.10.19

Виктор



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Рацион для К2 7-11 лет

День: понедельник

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
72	Икра баклажанная (Лето-Осень)	80	1	11	4	118					34	25	12	1
181	Каша жидкая из манной крупы с маслом и сахаром К2 (Лето-Осень)	200	6	7	40	245					127	115	19	
1	Бутерброд с маслом сливочным (Лето-Осень)	100/15	8	12	49	332					27	92	33	2
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	11	3	3		39					99	62	5	
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
209	Яйцо варёное (Лето-Осень)	40	5	5		63					26	78	5	1
Итого за Завтрак			26	42	113	923					436	475	97	5
2й завтрак														
389	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200	1		20	92					14	14	8	3
410,13	Ватрушка с повидлом К2 (Лето-Осень)	75	6	4	53	265					26	64	12	1
Итого за 2й завтрак			7	4	73	357					40	78	20	4
Обед														
76	Сельдь с луком К2 (Лето-Осень)	25/5/5	4	7		83		1			22	71	11	
20,03	Салат из свежих огурцов К2 (Лето-Осень)	80	1	3		38		9			16	28	12	
42	Салат картофельный с солеными огурцами К2 (Лето-Осень)	80	1	3	10	73		8			15	35	15	1
102	Суп картофельный с бобовыми на бульоне К2 (Лето-Осень)	250	6	4	21	146		13		1	31	93	37	2
171,11	Каша рассыпчатая рисовая К2 (Лето-Осень)	180	5	4	50	259					7	104	34	1
260,01	Гуляш К2 (Лето-Осень)	50/50	15	18	1	229		1			11	160	21	2
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
349	Компот из смеси сухофруктов (Лето-Осень)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Лето-Осень)	300												
Итого за Обед			39	41	153	1159		32		1	151	618	181	9
Полдник														
833,01	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах К2 (Лето-Осень)	200			28	114								
525,01	Печенье (порционно) К2 (Лето-Осень)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			2	3	50	239					9	27	6	1
Ужин														
17,01	Рыба консервированная К2 (Лето-Осень)	80	14	12		160					32	224	40	1
52,04	Салат из отварной свеклы с растительным маслом К2 (Лето-Осень)	80	1	3	6	53					23	27	14	1
259,17	Рагу овощное с курицей К2 (Лето-Осень)	180/50	17	19	21	322		16		1	63	208	51	3
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
359	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			15	60								
Итого за Ужин			40	36	90	831		16		1	142	547	139	7
Итого за день			114	126	479	3509		48		2	778	1745	443	26

Министр
11.12.1912
Ректор



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Рацион для К2 7-11 лет

День: вторник

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
72,01	Икра баклажанная К2 (Лето-Осень)	80	1	11	4	118					34	25	12	1
182,01	Каша овсяная жидкая молочная К2 (Лето-Осень)	200	7	9	43	282				1	141	213	62	1
1	Бутерброд с маслом сливочным (Лето-Осень)	100/15	8	12	49	332					27	92	33	2
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	11	3	3		39					99	62	5	
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			22	39	116	897				1	424	495	135	5
2й завтрак														
385	Молоко (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
406	Пирожки печеные с рисом и яйцом К2 (Лето-Осень)	60	5	6	29	191					18	63	11	1
Итого за 2й завтрак			11	12	38	307					18	63	11	1
Обед														
76	Сельдь с луком К2 (Лето-Осень)	25/5/5	4	7		83		1			22	71	11	
23,03	Салат из свежих помидоров к2 (Лето-Осень)	80	1	3	3	46					11	21	15	1
45,08	Салат из белокачанной капусты К2 (Лето-Осень)	80	2	3	9	72					54	38	20	1
96,02	Рассольник Ленинградский на бульоне К о2 (Лето-Осень)	250	2	5	14	111		13		1	13	58	19	1
286,04	Перец фаршированный с томатным соусом К2 (Лето-Осень)	194/50	19	20	20	336		3		1	32	214	42	3
128,03	Картофельное пюре с маслом К2 (Лето-Осень)	180	4	6	27	174		31		2	50	116	39	1
279,03	Тефтели с томатным соусом К2 (Лето-Осень)	2/58/50	18	22	19	346		3			21	201	33	3
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
349	Компот из смеси сухофруктов (Лето-Осень)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Лето-Осень)	300												
Итого за Обед			57	68	163	1499		51		4	252	846	230	13
Полдник														
386	Кефир (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	8	118					240	190	28	
525,01	Печенье (порционно) К2 (Лето-Осень)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			8	9	30	243					249	217	34	1
Ужин														
20,03	Салат из свежих огурцов К2 (Лето-Осень)	80	1	3		38		9			16	28	12	
52,04	Салат из отварной свеклы с растительным маслом К2 (Лето-Осень)	80	1	3	6	53					23	27	14	1
139,02	Капуста тушеная К2 (Лето-Осень)	180	5	5	15	127		1			103	77	38	1
235,01	Шницель рыбный натуральный с соусом К2 (Лето-Осень)	75/50	2	6	6	84		2			17	29	6	
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
359	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			15	60								
Итого за Ужин			16	19	86	579		12			186	270	108	5
Итого за день			114	147	433	3525		63		5	1129	1891	518	25

Ум. К. К. К. К. К.
1.12.19
Р. К. К. К. К. К.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Рацион для К2 7-11 лет

День: среда

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
188	Запеканка рисовая с творогом с маслом К2 (Лето-Осень)	260	36	25	41	541					328	464	55	1
330	Соус сметанный сладкий К2 (Лето-Осень)	50	2	10	7	122					45	34	5	
1	Бутерброд с маслом сливочным (Лето-Осень)	100/15	8	12	49	332					27	92	33	2
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	11	3	3		39					99	62	5	
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			52	54	117	1160					622	755	121	4
2й завтрак														
389	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200	1		20	92					14	14	8	3
424	Булочка "Домашняя" К2 (Лето-Осень)	60	5	6	34	214					22	61	9	1
Итого за 2й завтрак			6	6	54	306					36	75	17	4
Обед														
76	Сельдь с луком К2 (Лето-Осень)	25/5/5	4	7		83		1			22	71	11	
24,05	Салат из свежих помидоров и огурцов К2 (Лето-Осень)	80	1	3	2	41		4			12	22	12	1
52,04	Салат из отварной свеклы с растительным маслом К2 (Лето-Осень)	80	1	3	6	53					23	27	14	1
88,07	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне К2 (Лето-Осень)	250	3	5	14	116		13		1	37	65	29	1
263,02	Жаркое по-домашнему из говядины К2 (Лето-Осень)	180/50	19	18	30	360		30		1	31	257	60	4
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
349	Компот из смеси сухофруктов (Лето-Осень)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Лето-Осень)	300												
Итого за Обед			35	38	123	984		48		2	174	569	177	10
Полдник														
386	Кефир (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	8	118					240	190	28	
525,01	Печенье(порционно) К2 (Лето-Осень)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			8	9	30	243					249	217	34	1
Ужин														
45	Салат из белокочанной капусты с свежим огурцом К2 (Лето-Осень)	80	2	3	7	64		3			43	33	17	1
42	Салат картофельный с солеными огурцами К2 (Лето-Осень)	80	1	3	10	73		8			15	35	15	1
309,01	Макаронные изделия отварные К2 (Лето-Осень)	180	5	4	32	189					13	56	21	1
243,03	Сосиска отварная с соусом К2 (Лето-Осень)	25/50	3	8	4	103					13	51	10	1
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
359	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			15	60								
Итого за Ужин			18	20	112	706		11			111	284	101	7
Итого за день			119	127	436	3399		59		2	1192	1900	450	26

Минералы
1.12.19
Ректор



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Рацион для К2 7-11 лет

День: четверг

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
72	Икра баклажанная (Лето-Осень)	80	1	11	4	118					34	25	12	1
0,09	Каша пшеничная молочная вязкая К2 (Лето-Осень)	200	10	7	51	303					234	196	37	1
1	Бутерброд с маслом сливочным (Лето-Осень)	100/15	8	12	49	332					27	92	33	2
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	11	3	3		39					99	62	5	
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			25	37	124	918					517	478	110	5
2й завтрак														
385	Молоко (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
420	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте К2 (Лето-Осень)	75	8	13	23	243					28	104	14	1
Итого за 2й завтрак			14	19	32	359					28	104	14	1
Обед														
20,03	Салат из свежих огурцов К2 (Лето-Осень)	80	1	3		38		9			16	28	12	
52,04	Салат из отварной свеклы с растительным маслом К2 (Лето-Осень)	80	1	3	6	53					23	27	14	1
108	Суп картофельный с клецками на бульоне К2 (Лето-Осень)	250	4	5	17	133		13			47	67	13	1
259,04	Рагу овощное с баклажанами и мясом К2 (Лето-Осень)	180/50	17	20	21	330		14		1	50	226	51	3
143,07	Рагу из овощей с мясом К2 (Лето-Осень)	180/50	19	18	21	325		16		1	58	239	56	4
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
349	Компот из смеси сухофруктов (Лето-Осень)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Лето-Осень)	300												
Итого за Обед			49	51	136	1210		52		2	243	714	197	12
Полдник														
386	Кефир (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	8	118					240	190	28	
525,01	Печенье(порционно) К2 (Лето-Осень)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			8	9	30	243					249	217	34	1
Ужин														
17,01	Рыба консервированная К2 (Лето-Осень)	80	14	12		160					32	224	40	1
45	Салат из белокачанной капусты с свежим огурцом К2 (Лето-Осень)	80	2	3	7	64		3			43	33	17	1
47	Салат из квашеной капусты К2 (Лето-Осень)	80	1	3	2	42					29	20	10	
243	Сосиски отварные (Лето-Осень)	36	4	9		94					13	57	7	1
213,01	Омлет с жареным картофелем К2 (Лето-Осень)	180	13	24	21	355		23		2	93	250	40	3
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
359	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			15	60								
Итого за Ужин			41	53	89	992		26		2	237	693	152	9
Итого за день			137	169	411	3722		78		4	1274	2206	507	28

М.М. Мухоморова
1.12.192
В.К. Куклава



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Рацион для К2 7-11 лет

День: пятница

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
208	Лапшевник с творогом К2_ (Лето-Осень)	270	38	26	47	578					340	473	59	2
330	Соус сметанный сладкий К2 (Лето-Осень)	50	2	10	7	122					45	34	5	
1	Бутерброд с маслом сливочным (Лето-Осень)	100/15	8	12	49	332					27	92	33	2
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	11	3	3		39					99	62	5	
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			54	55	123	1197					634	764	125	5
2й завтрак														
406	Пирожки печеные со свежей капустой К2 (Лето-Осень)	60	5	6	25	172		1			36	58	13	1
389	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200	1		20	92					14	14	8	3
Итого за 2й завтрак			6	6	45	264		1			50	72	21	4
Обед														
42	Салат картофельный с солеными огурцами К2 (Лето-Осень)	80	1	3	10	73		8			15	35	15	1
24,05	Салат из свежих помидоров и огурцов К2 (Лето-Осень)	80	1	3	2	41		4			12	22	12	1
82,04	Борщ с капустой и картофелем на бульоне К2 (Лето-Осень)	250	3	5	16	126		15		1	42	73	34	1
0,12	Каша пшенная рассыпчатая К2 (Лето-Осень)	180	8	6	48	279					21	169	60	2
251,03	Поджарка из говядины К2 (Лето-Осень)	50/15	15	18	2	231		2			14	165	22	2
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
349	Компот из смеси сухофруктов (Лето-Осень)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Лето-Осень)	300												
Итого за Обед			35	37	149	1081		29		1	153	591	194	10
Полдник														
833,01	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах К2 (Лето-Осень)	200			28	114								
525,01	Печенье(порционно) К2 (Лето-Осень)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			2	3	50	239					9	27	6	1
Ужин														
17,01	Рыба консервированная К2 (Лето-Осень)	80	14	12		160					32	224	40	1
21,01	Салат из соленых огурцов с луком К2 (Лето-Осень)	80	1	3	2	38		4			19	21	11	
46,01	Салат из белокачанной капусты с яблоками К2 (Лето-Осень)	80	2	3	8	68					46	33	18	1
128,03	Картофельное пюре с маслом К2 (Лето-Осень)	180	4	6	27	174		31		2	50	116	39	1
296,04	Курица тушеная (порционно) К2 (Лето-Осень)	50/50	14	18	4	236		1			17	134	19	1
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
359	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			15	60								
Итого за Ужин			42	44	100	953		36		2	191	637	165	7
Итого за день			139	145	467	3734		66		3	1037	2091	511	27

Утверждаю
11.12.19г
Ректор

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Рацион для К2 7-11 лет

День: суббота

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
72	Икра баклажанная (Лето-Осень)	80	1	11	4	118					34	25	12	1
0,04	Каша перловая вязкая К2 (Лето-Осень)	200	7	7	47	281					137	224	30	1
1	Бутерброд с маслом сливочным (Лето-Осень)	100/15	8	12	49	332					27	92	33	2
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
209	Яйцо варёное (Лето-Осень)	40	5	5		63					26	78	5	1
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	11	3	3		39					99	62	5	
Итого за Завтрак			27	42	120	959					446	584	108	6
2й завтрак														
401	Оладьи с повидлом К2 (Лето-Осень)	100/20	7	8	55	322					39	83	15	1
385	Молоко (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й завтрак			13	14	64	438					39	83	15	1
Обед														
46,01	Салат из белокачанной капусты с яблоками К2 (Лето-Осень)	80	2	3	8	68					46	33	18	1
24,05	Салат из свежих помидоров и огурцов К2 (Лето-Осень)	80	1	3	2	41		4			12	22	12	1
98	Суп крестьянский К2 (Лето-Осень)	250	3	4	18	119		13		1	17	71	28	1
128,03	Картофельное пюре с маслом К2 (Лето-Осень)	180	4	6	27	174		31		2	50	116	39	1
260,01	Гуляш К2 (Лето-Осень)	50/50	15	18	1	229		1			11	160	21	2
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно)К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
349	Компот из смеси сухофруктов (Лето-Осень)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Лето-Осень)	300												
Итого за Обед			32	36	127	962		49		3	185	529	169	9
Полдник														
833,01	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах К2 (Лето-Осень)	200			28	114								
525,01	Печенье(порционно) К2 (Лето-Осень)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			2	3	50	239					9	27	6	1
Ужин														
67,03	Винегрет овощнойК2 (Лето-Осень)	80	1	3	10	76		7			22	37	16	1
24,05	Салат из свежих помидоров и огурцов К2 (Лето-Осень)	80	1	3	2	41		4			12	22	12	1
171,11	Каша рассыпчатая рисовая К2 (Лето-Осень)	180	5	4	50	259					7	104	34	1
243,03	Сосиска отварная с соусом К2 (Лето-Осень)	25/50	3	8	4	103					13	51	10	1
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно)К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
359	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			15	60								
Итого за Ужин			17	20	125	756		11			81	323	110	7
Итого за день			91	115	486	3354		60		3	760	1546	408	24

Утверждено
1.10.19г
Ректор



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Рацион для К2 7-11 лет

День: понедельник

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
72	Икра баклажанная (Лето-Осень)	80	1	11	4	118					34	25	12	1
182,07	Каша рисовая жидкая молочная К2 (Лето-Осень)	200	5	7	40	245					124	134	28	
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	11	3	3		39					99	62	5	
1	Бутерброд с маслом сливочным (Лето-Осень)	100/15	8	12	49	332					27	92	33	2
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
209	Яйцо варёное (Лето-Осень)	40	5	5		63					26	78	5	1
Итого за Завтрак			25	42	113	923					433	494	106	5
2й завтрак														
410,13	Ватрушка с повидлом К2 (Лето-Осень)	75	6	4	53	265					26	64	12	1
389	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200	1		20	92					14	14	8	3
Итого за 2й завтрак			7	4	73	357					40	78	20	4
Обед														
21,01	Салат из соленых огурцов с луком К2 (Лето-Осень)	80	1	3	2	38		4			19	21	11	
24,05	Салат из свежих помидоров и огурцов К2 (Лето-Осень)	80	1	3	2	41		4			12	22	12	1
102	Суп картофельный с бобовыми на бульоне К2 (Лето-Осень)	250	6	4	21	146		13		1	31	93	37	2
309,01	Макаронные изделия отварные К2 (Лето-Осень)	180	5	4	32	189					13	56	21	1
251,03	Поджарка из говядины К2 (Лето-Осень)	50/15	15	18	2	231		2			14	165	22	2
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
349	Компот из смеси сухофруктов (Лето-Осень)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Лето-Осень)	300												
Итого за Обед			35	34	130	976		23		1	138	484	154	9
Полдник														
833,01	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах К2 (Лето-Осень)	200			28	114								
525,01	Печенье(порционно) К2 (Лето-Осень)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			2	3	50	239					9	27	6	1
Ужин														
52,04	Салат из отварной свеклы с растительным маслом К2 (Лето-Осень)	80	1	3	6	53					23	27	14	1
20,03	Салат из свежих огурцов К2 (Лето-Осень)	80	1	3		38		9			16	28	12	
139,02	Капуста тушеная К2 (Лето-Осень)	180	5	5	15	127		1			103	77	38	1
239,01	Тефтели рыбные с соусом К2 (Лето-Осень)	75/50	1	5	8	85		1			3	18	6	
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
359	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			15	60								
Итого за Ужин			15	18	88	580		11			172	259	108	5
Итого за день			84	101	454	3075		34		1	792	1342	394	24

Утверждаю
18.10.2020
Директор



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Рацион для К2 7-11 лет

День: вторник

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
72	Икра баклажанная (Лето-Осень)	80	1	11	4	118					34	25	12	1
182,05	Каша пшенная жидкая молочная К2 (Лето-Осень)	200	7	8	44	279					132	178	45	1
1	Бутерброд с маслом сливочным (Лето-Осень)	100/15	8	12	49	332					27	92	33	2
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	11	3	3		39					99	62	5	
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			22	38	117	894					415	460	118	5
2й завтрак														
406	Пирожки печеные с рисом и яйцом К2 (Лето-Осень)	60	5	6	29	191					18	63	11	1
385	Молоко (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й завтрак			11	12	38	307					18	63	11	1
Обед														
76	Сельдь с луком К2 (Лето-Осень)	25/5/5	4	7		83		1			22	71	11	
46,01	Салат из белокачанной капусты с яблоками К2 (Лето-Осень)	80	2	3	8	68					46	33	18	1
24,05	Салат из свежих помидоров и огурцов К2 (Лето-Осень)	80	1	3	2	41		4			12	22	12	1
96,02	Рассольник Ленинградский на бульоне К2 (Лето-Осень)	250	2	5	14	111		13		1	13	58	19	1
286,04	Перец фаршированный с томатным соусом К2 (Лето-Осень)	194/50	19	20	20	336		3		1	32	214	42	3
284,03	Запеканка картофельная с мясом К2 (Лето-Осень)	180	19	19	26	349		32		2	30	256	55	4
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
349	Компот из смеси сухофруктов (Лето-Осень)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Лето-Осень)	300												
Итого за Обед			54	59	141	1319		53		4	204	781	208	13
Полдник														
386	Кефир (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	8	118					240	190	28	
525,01	Печенье (порционно) К2 (Лето-Осень)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			8	9	30	243					249	217	34	1
Ужин														
17,01	Рыба консервированная К2 (Лето-Осень)	80	14	12		160					32	224	40	1
45	Салат из белокачанной капусты с свежим огурцом К2 (Лето-Осень)	80	2	3	7	64		3			43	33	17	1
46,01	Салат из белокачанной капусты с яблоками К2 (Лето-Осень)	80	2	3	8	68					46	33	18	1
128,03	Картофельное пюре с маслом К2 (Лето-Осень)	180	4	6	27	174		31		2	50	116	39	1
296,04	Курица тушеная (порционно) К2 (Лето-Осень)	50/50	14	18	4	236		1			17	134	19	1
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
359	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			15	60								
Итого за Ужин			43	44	105	979		35		2	215	649	171	8
Итого за день			138	162	431	3742		88		6	1101	2170	542	28

Мухомов
10.10
Виктор

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Рацион для К2 7-11 лет

День: среда

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223,01	Запеканка из творога К2 (Лето-Осень)	195	35	25	35	506					305	427	45	1
330	Соус сметанный сладкий К2 (Лето-Осень)	50	2	10	7	122					45	34	5	
1	Бутерброд с маслом сливочным (Лето-Осень)	100/15	8	12	49	332					27	92	33	2
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	11	3	3		39					99	62	5	
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			51	54	111	1125					599	718	111	4
2й завтрак														
424	Булочка "Домашняя" К2 (Лето-Осень)	60	5	6	34	214					22	61	9	1
389	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200	1		20	92					14	14	8	3
Итого за 2й завтрак			6	6	54	306					36	75	17	4
Обед														
52,04	Салат из отварной свеклы с растительным маслом К2 (Лето-Осень)	80	1	3	6	53					23	27	14	1
20,03	Салат из свежих огурцов К2 (Лето-Осень)	80	1	3		38		9			16	28	12	
98	Суп крестьянский К2 (Лето-Осень)	250	3	4	18	119		13		1	17	71	28	1
414,12	Пирог (пирожки) с мясом с капустой свежей К2 (Лето-Осень)	225	27	28	75	655		2			53	283	41	4
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
349	Компот из смеси сухофруктов (Лето-Осень)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Лето-Осень)	300												
Итого за Обед			39	40	170	1196		24		1	158	536	146	9
Полдник														
386	Кефир (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	8	118					240	190	28	
525,01	Печенье (порционно) К2 (Лето-Осень)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			8	9	30	243					249	217	34	1
Ужин														
45	Салат из белокачанной капусты с свежим огурцом К2 (Лето-Осень)	80	2	3	7	64		3			43	33	17	1
21,01	Салат из соленых огурцов с луком К2 (Лето-Осень)	80	1	3	2	38		4			19	21	11	
263,05	Жаркое по-домашнему из курицы К2 (Лето-Осень)	180/50	17	19	30	357		30		1	36	225	55	3
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
359	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			15	60								
Итого за Ужин			27	27	98	736		37		1	125	388	121	7
Итого за день			131	136	463	3606		61		2	1167	1934	429	25

Ум. Копия
1.10.19

В. Кеминский



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Рацион для К2 7-11 лет

День: четверг

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
72	Икра баклажанная (Лето-Осень)	80	1	11	4	118					34	25	12	1
0,04	Каша перловая вязкая К2 (Лето-Осень)	200	7	7	47	281					137	224	30	1
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	11	3	3		39					99	62	5	
1	Бутерброд с маслом сливочным (Лето-Осень)	100/15	8	12	49	332					27	92	33	2
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			22	37	120	896					420	506	103	5
2й завтрак														
420	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте К2 (Лето-Осень)	75	8	13	23	243					28	104	14	1
385	Молоко (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й завтрак			14	19	32	359					28	104	14	1
Обед														
52,04	Салат из отварной свеклы с растительным маслом К2 (Лето-Осень)	80	1	3	6	53					23	27	14	1
23,03	Салат из свежих помидоров К2 (Лето-Осень)	80	1	3	3	46					11	21	15	1
108	Суп картофельный с клецками на бульоне К2 (Лето-Осень)	250	4	5	17	133		13			47	67	13	1
259,04	Рагу овощное с баклажанами и мясом К2 (Лето-Осень)	180/50	17	20	21	330		14		1	50	226	51	3
143,07	Рагу из овощей с мясом К2 (Лето-Осень)	180/50	19	18	21	325		16		1	58	239	56	4
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
349	Компот из смеси сухофруктов (Лето-Осень)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Лето-Осень)	300												
Итого за Обед			49	51	139	1218		43		2	238	707	200	13
Полдник														
386	Кефир (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	8	118					240	190	28	
525,01	Печенье (порционно) К2 (Лето-Осень)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			8	9	30	243					249	217	34	1
Ужин														
17,01	Рыба консервированная К2 (Лето-Осень)	80	14	12		160					32	224	40	1
49,01	Салат витаминный К2 (Лето-Осень)	80	1	3	5	53		2			30	32	17	1
47	Салат из квашеной капусты К2 (Лето-Осень)	80	1	3	2	42					29	20	10	
213,01	Омлет с жареным картофелем К2 (Лето-Осень)	180	13	24	21	355		23		2	93	250	40	3
235,01	Шницель рыбный натуральный с соусом К2 (Лето-Осень)	75/50	2	6	6	84		2			17	29	6	
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
359	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			15	60								
Итого за Ужин			38	50	93	971		27		2	228	664	151	8
Итого за день			131	166	414	3687		70		4	1163	2198	502	28

Утверждено
18.10
Виктор

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Возраст: С 7 до 11 лет

Yonkers N.Y.
1889
Rupert

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Рацион для К2 7-11 лет

День: суббота

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
72	Икра баклажанная (Лето-Осень)	80	1	11	4	118					34	25	12	1
183	Каша гречневая молочная вязкая К2 (Лето-Осень)	200	9	8	45	291					131	226	104	3
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	11	3	3		39					99	62	5	
1	Бутерброд с маслом сливочным (Лето-Осень)	100/15	8	12	49	332					27	92	33	2
209	Яйцо варёное (Лето-Осень)	40	5	5		63					26	78	5	1
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			29	43	118	969					440	586	182	8
2й завтрак														
396	Блины с повидлом К2 (Лето-Осень)	100/20	6	4	49	257					15	62	11	1
385	Молоко (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й завтрак			12	10	58	373					15	62	11	1
Обед														
17,01	Рыба консервированная К2 (Лето-Осень)	80	14	12		160					32	224	40	1
45	Салат из белокочанной капусты с свежим огурцом К2 (Лето-Осень)	80	2	3	7	64		3			43	33	17	1
47	Салат из квашеной капусты К2 (Лето-Осень)	80	1	3	2	42					29	20	10	
96,02	Рассольник Ленинградский на бульоне К о2 (Лето-Осень)	250	2	5	14	111		13		1	13	58	19	1
263,02	Жаркое по-домашнему из говядины К2 (Лето-Осень)	180/50	19	18	30	360		30		1	31	257	60	4
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно)К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
349	Компот из смеси сухофруктов (Лето-Осень)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Лето-Осень)	300												
Итого за Обед			45	43	124	1068		46		2	197	719	197	10
Полдник														
833,01	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах К2 (Лето-Осень)	200			28	114								
525,01	Печенье(порционно) К2 (Лето-Осень)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			2	3	50	239					9	27	6	1
Ужин														
67,03	Винегрет овощнойК2 (Лето-Осень)	80	1	3	10	76		7			22	37	16	1
309,01	Макаронные изделия отварные К2 (Лето-Осень)	180	5	4	32	189					13	56	21	1
243,03	Сосиска отварная с соусом К2 (Лето-Осень)	25/50	3	8	4	103					13	51	10	1
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно)К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
359	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			15	60								
Итого за Ужин			16	17	105	645		7			75	253	85	6
Итого за день			104	116	455	3294		53		2	736	1647	481	26

М.А. Березина
 1.10.19г.
Виктор



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Рацион для К2 7-11 лет

День: воскресенье

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
72	Икра баклажанная (Лето-Осень)	80	1	11	4	118					34	25	12	1
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена(Дружба) К2 (Лето-Осень)	200	7	8	50	298					130	176	43	1
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	11	3	3		39					99	62	5	
1	Бутерброд с маслом сливочным (Лето-Осень)	100/15	8	12	49	332					27	92	33	2
209	Яйцо варёное (Лето-Осень)	40	5	5		63					26	78	5	1
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			27	43	123	976					439	536	121	6
2й завтрак														
401	Оладьи с повидлом К2 (Лето-Осень)	100/20	7	8	55	322					39	83	15	1
385	Молоко (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й завтрак			13	14	64	438					39	83	15	1
Обед														
42	Салат картофельный с солеными огурцами К2 (Лето-Осень)	80	1	3	10	73		8			15	35	15	1
45	Салат из белокочанной капусты с свежим огурцом К2 (Лето-Осень)	80	2	3	7	64		3			43	33	17	1
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне (Лето-Осень)	250	3	5	18	132		13		1	14	58	24	1
291,06	Плов из говядины К2 (Лето-Осень)	200/50	20	19	53	460		1			23	272	61	3
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно)К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
349	Компот из смеси сухофруктов (Лето-Осень)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Лето-Осень)	300												
Итого за Обед			33	32	159	1060		25		1	144	525	168	9
Полдник														
833,01	Кисель из концентрата на фруктовых и ягодных экстрактах К2 (Лето-Осень)	200			28	114								
525,01	Печенье(порционно) К2 (Лето-Осень)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			2	3	50	239					9	27	6	1
Ужин														
17,01	Рыба консервированная К2 (Лето-Осень)	80	14	12		160					32	224	40	1
21,01	Салат из соленых огурцов с луком К2 (Лето-Осень)	80	1	3	2	38		4			19	21	11	
24,05	Салат из свежих помидоров и огурцов К2 (Лето-Осень)	80	1	3	2	41		4			12	22	12	1
128,03	Картофельное пюре с маслом К2 (Лето-Осень)	180	4	6	27	174		31		2	50	116	39	1
296,04	Курица тушеная (порционно) К2 (Лето-Осень)	50/50	14	18	4	236		1			17	134	19	1
499,07	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	50	3	1	20	99					15	65	21	2
499,01	Хлеб пшеничный (порционно)К2 (Лето-Осень)	50	4	1	24	118					12	44	17	1
359	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			15	60								
Итого за Ужин			41	44	94	926		40		2	157	626	159	7
Итого за день			116	136	490	3639		65		3	788	1797	469	24

Утверждаю
1.10.19
Директор



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Рацион для К2 12-18 лет

День: вторник

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
72,01	Икра баклажанная К2 (Лето-Осень)	100	2	13	5	148					43	31	15	1
182,11	Каша овсяная жидкая молочная К2_ (Лето-Осень)	250	9	10	48	314				1	146	242	73	2
1,02	Бутерброд с маслом сливочным_ (Лето-Осень)	100/20	8	15	49	364					28	93	33	2
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	11	3	3		39					99	62	5	
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			25	45	122	991				1	439	531	149	6
2й завтрак														
385	Молоко (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
406	Пирожки печеные с рисом и яйцом К2 (Лето-Осень)	60	5	6	29	191					18	63	11	1
Итого за 2й завтрак			11	12	38	307					18	63	11	1
Обед														
76	Сельдь с луком К2 (Лето-Осень)	25/5/5	4	7		83		1			22	71	11	
23,04	Салат из свежих помидоров к2_ (Лето-Осень)	100	1	5	5	74		1			17	32	22	1
45,01	Салат из белокочанной капусты К2_ (Лето-Осень)	100	3	5	10	97					66	46	24	1
96	Рассольник Ленинградский на бульоне К2_ (Лето-Осень)	300	2	5	17	126		16		1	15	69	22	1
286,04	Перец фаршированный с томатным соусом К2 (Лето-Осень)	194/50	19	20	20	336		3		1	32	214	42	3
128,04	Картофельное пюре с маслом К2_ (Лето-Осень)	200	4	7	29	196		34		2	57	130	44	2
279,03	Тефтели с томатным соусом К2 (Лето-Осень)	2/58/50	18	22	19	346		3			21	201	33	3
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2_ (Лето-Осень)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно) К2_ (Лето-Осень)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
349	Компот из смеси сухофруктов (Лето-Осень)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Лето-Осень)	300												
Итого за Обед			62	73	193	1696		58		4	291	944	268	16
Полдник														
386	Кефир (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	8	118					240	190	28	
525,01	Печенье (порционно) К2 (Лето-Осень)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			8	9	30	243					249	217	34	1
Ужин														
20,04	Салат из свежих огурцов К2_ (Лето-Осень)	100	1	5		59		11			20	35	16	1
52,05	Салат из отварной свеклы с растительным маслом К2_ (Лето-Осень)	100	1	5	7	77					28	33	17	1
139,03	Капуста тушеная К2_ (Лето-Осень)	230	6	6	18	153		1			131	96	48	2
235,01	Шницель рыбный натуральный с соусом К2 (Лето-Осень)	75/50	2	6	6	84		2			17	29	6	
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2_ (Лето-Осень)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно) К2_ (Лето-Осень)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
359	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			15	60								
Итого за Ужин			21	24	112	757		14			235	356	144	9
Итого за день			127	163	495	3994		72		5	1232	2111	606	33

Утверждено
1.12.19г.
[Подпись]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Рацион для К2 12-18 лет

День: среда

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
188	Запеканка рисовая с творогом с маслом К2 (Лето-Осень)	260	36	25	41	541					328	464	55	1
330	Соус сметанный сладкий К2 (Лето-Осень)	50	2	10	7	122					45	34	5	
1,02	Бутерброд с маслом сливочным (Лето-Осень)	100/20	8	15	49	364					28	93	33	2
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	11	3	3		39					99	62	5	
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			52	57	117	1192					623	756	121	4
2й завтрак														
389	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200	1		20	92					14	14	8	3
424	Булочка "Домашняя" К2 (Лето-Осень)	60	5	6	34	214					22	61	9	1
Итого за 2й завтрак			6	6	54	306					36	75	17	4
Обед														
76	Сельдь с луком К2 (Лето-Осень)	25/5/5	4	7		83		1			22	71	11	
24,06	Салат из свежих помидоров и огурцов К2 (Лето-Осень)	100	1	5	2	63		5			16	28	16	1
52,05	Салат из отварной свеклы с растительным маслом К2 (Лето-Осень)	100	1	5	7	77					28	33	17	1
88	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне К2 (Лето-Осень)	300	3	5	18	135		17		1	47	83	37	1
263,03	Жаркое по-домашнему из говядины К2 (Лето-Осень)	230/50	20	20	37	408		39		2	38	286	71	4
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
349	Компот из смеси сухофруктов (Лето-Осень)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Лето-Осень)	300												
Итого за Обед			40	44	157	1204		62		3	212	682	222	12
Полдник														
386	Кафир (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	8	118					240	190	28	
525,01	Печенье (порционно) К2 (Лето-Осень)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			8	9	30	243					249	217	34	1
Ужин														
45,02	Салат из белокачанной капусты с свежим огурцом К2 (Лето-Осень)	100	2	5	8	88		4			53	42	21	1
42,01	Салат картофельный с солеными огурцами К2 (Лето-Осень)	100	1	5	11	97		10			20	43	19	1
309,02	Макаронные изделия отварные К2 (Лето-Осень)	200	6	4	36	206					14	62	23	1
243,03	Сосиска отварная с соусом К2 (Лето-Осень)	25/50	3	8	4	103					13	51	10	1
499,09	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
359	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			15	60								
Итого за Ужин			23	24	140	878		14			139	361	130	9
Итого за день			129	140	498	3823		76		3	1259	2091	524	30

Утверждаю
1.10.19г
Виктор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Рацион для К2 12-18 лет

День: четверг

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
72,01	Икра баклажанная К2 (Лето-Осень)	100	2	13	5	148					43	31	15	1
0,15	Каша пшеничная молочная вязкая К2 (Лето-Осень)	250	12	7	60	344					264	224	43	1
1,02	Бутерброд с маслом сливочным (Лето-Осень)	100/20	8	15	49	364					28	93	33	2
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	11	3	3		39					99	62	5	
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			28	42	134	1021					557	513	119	5
2й завтрак														
385	Молоко (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
420	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте К2 (Лето-Осень)	75	8	13	23	243					28	104	14	1
Итого за 2й завтрак			14	19	32	359					28	104	14	1
Обед														
20,04	Салат из свежих огурцов К2 (Лето-Осень)	100	1	5		59		11			20	35	16	1
52,05	Салат из отварной свеклы с растительным маслом К2 (Лето-Осень)	100	1	5	7	77					28	33	17	1
108,03	Суп картофельный с клецками на бульоне К2 (Лето-Осень)	300	5	7	20	161		16			57	83	16	1
259,05	Рагу овощное с баклажанами и мясом К2 (Лето-Осень)	230/50	18	21	26	367		19		1	59	249	59	4
143,08	Рагу из овощей с мясом К2 (Лето-Осень)	230/50	19	20	25	357		19		1	68	256	63	4
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
349	Компот из смеси сухофруктов (Лето-Осень)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Лето-Осень)	300												
Итого за Обед			55	60	171	1459		65		2	293	837	241	16
Полдник														
386	Кефир (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	8	118					240	190	28	
525,01	Печенье (порционно) К2 (Лето-Осень)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			8	9	30	243					249	217	34	1
Ужин														
17,02	Рыба консервированная К2 (Лето-Осень)	100	18	14		200					40	280	50	1
45,02	Салат из белокачанной капусты с свежим огурцом К2 (Лето-Осень)	100	2	5	8	88		4			53	42	21	1
47,06	Салат из квашенной капусты К2 (Лето-Осень)	100	1	5	3	64		1			36	26	12	
243	Сосиски отварные (Лето-Осень)	36	4	9		94					13	57	7	1
213,02	Омлет с жареным картофелем К2 (Лето-Осень)	230	14	24	26	381		30		2	96	269	48	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
359	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			15	60								
Итого за Ужин			50	59	118	1211		35		2	277	837	195	11
Итого за день			155	189	485	4293		100		4	1404	2508	603	34

Утверждаю
12.10.09
Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Рацион для К2 12-18 лет

День: пятница

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реци.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
208	Лапшевник с творогом К2_ (Лето-Осень)	270	38	26	47	578					340	473	59	2
330	Соус сметанный сладкий К2 (Лето-Осень)	50	2	10	7	122					45	34	5	
1,02	Бутерброд с маслом сливочным_ (Лето-Осень)	100/20	8	15	49	364					28	93	33	2
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	11	3	3		39					99	62	5	
Итого за Завтрак			54	58	123	1229					635	765	125	5
2й завтрак														
406	Пирожки печеные со свежей капустой К2 (Лето-Осень)	60	5	6	25	172		1			36	58	13	1
389	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200	1		20	92					14	14	8	3
Итого за 2й завтрак			6	6	45	264		1			50	72	21	4
Обед														
42,01	Салат картофельный с солеными огурцами К2_ (Лето-Осень)	100	1	5	11	97		10			20	43	19	1
24,06	Салат из свежих помидоров и огурцов К2_ (Лето-Осень)	100	1	5	2	63		5			16	28	16	1
82,05	Борщ с капустой и картофелем на бульоне К2 (Лето-Осень)	300	3	6	20	154		19		1	51	90	41	2
0,13	Каша пшеничная рассыпчатая К2_ (Лето-Осень)	200	9	6	53	306					23	188	66	2
251,03	Поджарка из говядины К2 (Лето-Осень)	50/15	15	18	2	231		2			14	165	22	2
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2_ (Лето-Осень)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно) К2_ (Лето-Осень)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
349	Компот из смеси сухофруктов (Лето-Осень)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Лето-Осень)	300												
Итого за Обед			40	42	181	1289		36		1	185	695	234	13
Полдник														
833,01	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах К2 (Лето-Осень)	200			28	114								
525,01	Печенье (порционно) К2 (Лето-Осень)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			2	3	50	239					9	27	6	1
Ужин														
17,02	Рыба консервированная К2_ (Лето-Осень)	100	18	14		200					40	280	50	1
21,09	Салат из соленых огурцов с луком К2_ (Лето-Осень)	100	1	5	2	60		5			23	26	14	1
46,02	Салат из белокочанной капусты с яблоками К2_ (Лето-Осень)	100	2	5	10	99					59	41	22	1
128,04	Картофельное пюре с маслом К2_ (Лето-Осень)	200	4	7	29	196		34		2	57	130	44	2
296,05	Курица тушеная (порционно) К2_ (Лето-Осень)	75/50	21	25	4	324		1		1	23	195	26	2
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2_ (Лето-Осень)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно) К2_ (Лето-Осень)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
359	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			15	60								
Итого за Ужин			57	58	126	1263		40		3	241	835	213	12
Итого за день			159	167	525	4284		77		4	1120	2394	599	35

Утверждаю
11.08.19 г.
Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Рацион для К2 12-18 лет

День: суббота

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
72,01	Икра баклажанная К2 (Лето-Осень)	100	2	13	5	148					43	31	15	1
0,14	Каша перловая вязкая К2_ (Лето-Осень)	250	8	7	54	313				1	141	256	34	1
1,02	Бутерброд с маслом сливочным_ (Лето-Осень)	100/20	8	15	49	364					28	93	33	2
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
209	Яйцо варёное (Лето-Осень)	40	5	5		63					26	78	5	1
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	11	3	3		39					99	62	5	
Итого за Завтрак			29	47	128	1053				1	460	623	115	6
2й завтрак														
401	Оладьи с повидлом К2 (Лето-Осень)	100/20	7	8	55	322					39	83	15	1
385	Молоко (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й завтрак			13	14	64	438					39	83	15	1
Обед														
46,02	Салат из белокачанной капусты с яблоками К2_ (Лето-Осень)	100	2	5	10	99					59	41	22	1
24,06	Салат из свежих помидоров и огурцов К2_ (Лето-Осень)	100	1	5	2	63		5			16	28	16	1
98,03	Суп крестьянский К2_ (Лето-Осень)	300	3	5	21	143		16		1	20	85	33	1
128,04	Картофельное пюре с маслом К2_ (Лето-Осень)	200	4	7	29	196		34		2	57	130	44	2
260,01	Гуляш К2 (Лето-Осень)	50/50	15	18	1	229		1			11	160	21	2
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2_ (Лето-Осень)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно) К2_ (Лето-Осень)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
349	Компот из смеси сухофруктов (Лето-Осень)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Лето-Осень)	300												
Итого за Обед			36	42	156	1168		56		3	224	625	206	12
Полдник														
833,01	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах К2 (Лето-Осень)	200			28	114								
525,01	Печенье(порционно) К2 (Лето-Осень)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			2	3	50	239					9	27	6	1
Ужин														
67,04	Винегрет овощной К2_ (Лето-Осень)	100	2	5	12	104		9			31	48	22	1
24,06	Салат из свежих помидоров и огурцов К2_ (Лето-Осень)	100	1	5	2	63		5			16	28	16	1
171,12	Каша рассыпчатая рисовая К2_ (Лето-Осень)	200	5	4	56	282					7	114	38	1
243,03	Сосиска отварная с соусом К2 (Лето-Осень)	25/50	3	8	4	103					13	51	10	1
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2_ (Лето-Осень)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно) К2_ (Лето-Осень)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
359	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			15	60								
Итого за Ужин			22	24	155	936		14			106	404	143	9
Итого за день			102	130	553	3834		70		4	838	1762	485	29

Утверждено
1.10.19
Директор



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Рацион для К2 12-18 лет

День: воскресенье

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120,03	Суп молочный с макаронными изделиями (Лето-Осень)	250	7	12	42	303					161	151	31	1
1,02	Бутерброд с маслом сливочным (Лето-Осень)	100/20	8	15	49	364					28	93	33	2
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	11	3	3		39					99	62	5	
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
209	Яйцо варёное (Лето-Осень)	40	5	5		63					26	78	5	1
Итого за Завтрак			26	39	111	895					437	487	97	5
2й завтрак														
396	Блины с повидлом К2 (Лето-Осень)	100/20	6	4	49	257					15	62	11	1
385	Молоко (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й завтрак			12	10	58	373					15	62	11	1
Обед														
42,01	Салат картофельный с солеными огурцами К2 (Лето-Осень)	100	1	5	11	97		10			20	43	19	1
24,06	Салат из свежих помидоров и огурцов К2 (Лето-Осень)	100	1	5	2	63		5			16	28	16	1
101,06	Суп картофельный с крупой на бульоне К2 (Лето-Осень)	300	2	6	19	142		16		1	16	67	27	1
199,11	Гороховое пюре с маслом К2 (Лето-Осень)	200	18	5	38	266					71	178	69	5
260,01	Гуляш К2 (Лето-Осень)	50/50	15	18	1	229		1			11	160	21	2
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
349	Компот из смеси сухофруктов (Лето-Осень)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Лето-Осень)	300												
Итого за Обед			48	41	164	1235		32		1	195	657	222	15
Полдник														
833,01	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах К2 (Лето-Осень)	200			28	114								
525,01	Печенье (порционно) К2 (Лето-Осень)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			2	3	50	239					9	27	6	1
Ужин														
17,02	Рыба консервированная К2 (Лето-Осень)	100	18	14		200					40	280	50	1
47,06	Салат из квашенной капусты К2 (Лето-Осень)	100	1	5	3	64		1			36	26	12	
20,04	Салат из свежих огурцов К2 (Лето-Осень)	100	1	5		59		11			20	35	16	1
395,01	Вареники с картофелем и соусом К2 (Лето-Осень)	200/50	10	10	62	379		22		1	48	154	44	2
243,03	Сосиска отварная с соусом К2 (Лето-Осень)	25/50	3	8	4	103					13	51	10	1
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
359	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			15	60								
Итого за Ужин			44	44	150	1189		34		1	196	709	189	10
Итого за день			132	137	533	3931		66		2	852	1942	525	32

Утверждаю
1.12.19г
В.К.Королев



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Рацион для К2 12-18 лет

День: понедельник

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
72,01	Икра баклажанная К2 (Лето-Осень)	100	2	13	5	148					43	31	15	1
182,03	Каша рисовая жидкая молочная К2_ (Лето-Осень)	250	5	7	46	269					124	144	32	1
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	11	3	3		39					99	62	5	
1,02	Бутерброд с маслом сливочным_ (Лето-Осень)	100/20	8	15	49	364					28	93	33	2
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
209	Яйцо варёное (Лето-Осень)	40	5	5		63					26	78	5	1
Итого за Завтрак			26	47	120	1009					443	511	113	6
2й завтрак														
410,13	Ватрушка с повидлом К2 (Лето-Осень)	75	6	4	53	265					26	64	12	1
389	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200	1		20	92					14	14	8	3
Итого за 2й завтрак			7	4	73	357					40	78	20	4
Обед														
21,09	Салат из соленых огурцов с луком К2_ (Лето-Осень)	100	1	5	2	60		5			23	26	14	1
24,06	Салат из свежих помидоров и огурцов К2_ (Лето-Осень)	100	1	5	2	63		5			16	28	16	1
102,09	Суп картофельный с бобовыми на бульоне_к2 (Лето-Осень)	300	7	5	26	178		16		1	38	114	45	3
309,02	Макаронные изделия отварные К2_ (Лето-Осень)	200	6	4	36	206					14	62	23	1
251,03	Поджарка из говядины К2 (Лето-Осень)	50/15	15	18	2	231		2			14	165	22	2
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2_ (Лето-Осень)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно)К2_ (Лето-Осень)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
349	Компот из смеси сухофруктов (Лето-Осень)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Лето-Осень)	300												
Итого за Обед			41	39	161	1176		28		1	166	576	190	13
Полдник														
833,01	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах К2 (Лето-Осень)	200			28	114								
525,01	Печенье(порционно) К2 (Лето-Осень)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			2	3	50	239					9	27	6	1
Ужин														
52,05	Салат из отварной свеклы с растительным маслом К2_ (Лето-Осень)	100	1	5	7	77					28	33	17	1
20,04	Салат из свежих огурцов К2_ (Лето-Осень)	100	1	5		59		11			20	35	16	1
139,03	Капуста тушеная К2_ (Лето-Осень)	230	6	6	18	153		1			131	96	48	2
239,01	Тефтели рыбные с соусом К2 (Лето-Осень)	75/50	1	5	8	85		1			3	18	6	
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2_ (Лето-Осень)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно)К2_ (Лето-Осень)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
359	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			15	60								
Итого за Ужин			20	23	114	758		13			221	345	144	9
Итого за день			96	116	518	3539		41		1	879	1537	473	33

Меню № 1
10.10.2009
Директор



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Рацион для К2 12-18 лет

День: вторник

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
72,01	Икра баклажанная К2 (Лето-Осень)	100	2	13	5	148					43	31	15	1
182,04	Каша пшенная жидкая молочная К2 (Лето-Осень)	250	8	8	50	310					134	199	52	1
1,02	Бутерброд с маслом сливочным (Лето-Осень)	100/20	8	15	49	364					28	93	33	2
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	11	3	3		39					99	62	5	
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			24	43	124	987					427	488	128	5
2й завтрак														
406	Пирожки печеные с рисом и яйцом К2 (Лето-Осень)	60	5	6	29	191					18	63	11	1
385	Молоко (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й завтрак			11	12	38	307					18	63	11	1
Обед														
76	Сельдь с луком К2 (Лето-Осень)	25/5/5	4	7		83		1			22	71	11	
46,02	Салат из белокочанной капусты с яблоками К2 (Лето-Осень)	100	2	5	10	99					59	41	22	1
24,06	Салат из свежих помидоров и огурцов К2 (Лето-Осень)	100	1	5	2	63		5			16	28	16	1
96	Рассольник Ленинградский на бульоне К2 (Лето-Осень)	300	2	5	17	126		16		1	15	69	22	1
286,04	Перец фаршированный с томатным соусом К2 (Лето-Осень)	194/50	19	20	20	336		3		1	32	214	42	3
284,04	Запеканка картофельная с мясом К2 (Лето-Осень)	243	20	20	39	418		48		2	40	305	74	5
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
349	Компот из смеси сухофруктов (Лето-Осень)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Лето-Осень)	300												
Итого за Обед			59	64	181	1563		73		4	245	909	257	16
Полдник														
386	Кефир (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	8	118					240	190	28	
525,01	Печенье (порционно) К2 (Лето-Осень)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			8	9	30	243					249	217	34	1
Ужин														
17,02	Рыба консервированная К2 (Лето-Осень)	100	18	14		200					40	280	50	1
45,02	Салат из белокочанной капусты с свежим огурцом К2 (Лето-Осень)	100	2	5	8	88		4			53	42	21	1
46,02	Салат из белокочанной капусты с яблоками К2 (Лето-Осень)	100	2	5	10	99					59	41	22	1
128,04	Картофельное пюре с маслом К2 (Лето-Осень)	200	4	7	29	196		34		2	57	130	44	2
296,05	Курица тушенная (порционно) К2 (Лето-Осень)	75/50	21	25	4	324		1		1	23	195	26	2
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
359	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			15	60								
Итого за Ужин			58	58	132	1291		39		3	271	851	220	12
Итого за день			160	186	505	4391		112		7	1210	2528	650	35

Утверждено
1.12.19г
Викентьев



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Рацион для К2 12-18 лет

День: среда

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223,01	Запеканка из творога К2 (Лето-Осень)	195	35	25	35	506					305	427	45	1
330	Соус сметанный сладкий К2 (Лето-Осень)	50	2	10	7	122					45	34	5	
1,02	Бутерброд с маслом сливочным_ (Лето-Осень)	100/20	8	15	49	364					28	93	33	2
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	11	3	3		39					99	62	5	
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			51	57	111	1157					600	719	111	4
2й завтрак														
424	Булочка "Домашняя" К2 (Лето-Осень)	60	5	6	34	214					22	61	9	1
389	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200	1		20	92					14	14	8	3
Итого за 2й завтрак			6	6	54	306					36	75	17	4
Обед														
52,05	Салат из отварной свеклы с растительным маслом К2_ (Лето-Осень)	100	1	5	7	77					28	33	17	1
20,04	Салат из свежих огурцов К2_ (Лето-Осень)	100	1	5		59		11			20	35	16	1
98,03	Суп крестьянский К2_ (Лето-Осень)	300	3	5	21	143		16		1	20	85	33	1
414,12	Пирог (пирожки) с мясом с капустой свежей К2 (Лето-Осень)	225	27	28	75	655		2			53	283	41	4
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2_ (Лето-Осень)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно)К2_ (Лето-Осень)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
349	Компот из смеси сухофруктов (Лето-Осень)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Лето-Осень)	300												
Итого за Обед			43	45	196	1372		29		1	182	617	177	12
Полдник														
386	Кефир (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	8	118					240	190	28	
525,01	Печенье(порционно) К2 (Лето-Осень)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			8	9	30	243					249	217	34	1
Ужин														
45,02	Салат из белокочанной капусты с свежим огурцом К2_ (Лето-Осень)	100	2	5	8	88		4			53	42	21	1
21,09	Салат из соленых огурцов с луком К2_ (Лето-Осень)	100	1	5	2	60		5			23	26	14	1
263,06	Жаркое по-домашнему из курицы К2_ (Лето-Осень)	230/75	25	27	37	493		39		2	49	315	73	4
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2_ (Лето-Осень)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно)К2_ (Лето-Осень)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
359	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			15	60								
Итого за Ужин			39	39	128	1025		48		2	164	546	165	11
Итого за день			147	156	519	4103		77		3	1231	2174	504	32

Утверждаю
1.12.19.09

Решеткин



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Рацион для К2 12-18 лет

День: четверг

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
72,01	Икра баклажанная К2 (Лето-Осень)	100	2	13	5	148					43	31	15	1
0,14	Каша перловая вязкая К2_ (Лето-Осень)	250	8	7	54	313				1	141	256	34	1
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	11	3	3		39					99	62	5	
1,02	Бутерброд с маслом сливочным_ (Лето-Осень)	100/20	8	15	49	364					28	93	33	2
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			24	42	128	990				1	434	545	110	5
2й завтрак														
420	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте К2 (Лето-Осень)	75	8	13	23	243					28	104	14	1
385	Молоко (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й завтрак			14	19	32	359					28	104	14	1
Обед														
52,05	Салат из отварной свеклы с растительным маслом К2_ (Лето-Осень)	100	1	5	7	77					28	33	17	1
23,04	Салат из свежих помидоров к2_ (Лето-Осень)	100	1	5	5	74		1			17	32	22	1
108,03	Суп картофельный с клецками на бульоне К2 (Лето-Осень)	300	5	7	20	161		16			57	83	16	1
259,05	Рагу овощное с баклажанами и мясом К2_ (Лето-Осень)	230/50	18	21	26	367		19		1	59	249	59	4
143,08	Рагу из овощей с мясом К2_ (Лето-Осень)	230/50	19	20	25	357		19		1	68	256	63	4
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2_ (Лето-Осень)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно)К2_ (Лето-Осень)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
349	Компот из смеси сухофруктов (Лето-Осень)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Лето-Осень)	300												
Итого за Обед			55	60	176	1474		55		2	290	834	247	16
Полдник														
386	Кефир (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	8	118					240	190	28	
525,01	Печенье(порционно) К2 (Лето-Осень)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			8	9	30	243					249	217	34	1
Ужин														
17,02	Рыба консервированная К2_ (Лето-Осень)	100	18	14		200					40	280	50	1
49,02	Салат витаминный К2_ (Лето-Осень)	100	2	5	6	77		3			38	39	21	1
47,06	Салат из квашенной капусты К2_ (Лето-Осень)	100	1	5	3	64		1			36	26	12	
213,02	Омлет с жареным картофелем К2_ (Лето-Осень)	230	14	24	26	381		30		2	96	269	48	3
235,01	Шницель рыбный натуральный с соусом К2 (Лето-Осень)	75/50	2	6	6	84		2			17	29	6	
499,09	Хлеб пшеничный (порционно)К2_ (Лето-Осень)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
499,09	Хлеб пшеничный (порционно)К2_ (Лето-Осень)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
359	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			15	60								
Итого за Ужин			49	56	128	1218		36		2	261	773	187	9
Итого за день			150	186	494	4284		91		5	1262	2473	592	32

Утверждено
1.10.19.09
Ректор



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Рацион для К2 12-18 лет

День: пятница

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
185	Залепанка пшеничная с творогом (Лето-Осень)	265	38	25	44	562					395	497	58	2
330	Соус сметанный сладкий К2 (Лето-Осень)	50	2	10	7	122					45	34	5	
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	11	3	3		39					99	62	5	
1,02	Бутерброд с маслом сливочным_ (Лето-Осень)	100/20	8	15	49	364					28	93	33	2
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			54	57	120	1213					690	789	124	5
2й завтрак														
406	Пирожки печеные из дрож. теста, простые пирожки с картофелем К2 (Лето-Осень)	60	5	4	27	168		5			20	65	13	1
389	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200	1		20	92					14	14	8	3
Итого за 2й завтрак			6	4	47	260		5			34	79	21	4
Обед														
67,04	Винегрет овощной К2_ (Лето-Осень)	100	2	5	12	104		9			31	48	22	1
24,06	Салат из свежих помидоров и огурцов К2_ (Лето-Осень)	100	1	5	2	63		5			16	28	16	1
82,05	Борщ с капустой и картофелем на бульоне_ К2 (Лето-Осень)	300	3	6	20	154		19		1	51	90	41	2
285,03	Макаронник с мясом К2 (Лето-Осень)	250	25	24	53	525		1			35	263	53	4
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2_ (Лето-Осень)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно) К2_ (Лето-Осень)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
349	Компот из смеси сухофруктов (Лето-Осень)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Лето-Осень)	300												
Итого за Обед			42	42	180	1284		34		1	194	610	202	13
Полдник														
833,01	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах К2 (Лето-Осень)	200			28	114								
525,01	Печенье(порционно) К2 (Лето-Осень)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			2	3	50	239					9	27	6	1
Ужин														
42,01	Салат картофельный с солеными огурцами К2_ (Лето-Осень)	100	1	5	11	97		10			20	43	19	1
171,14	Каша рассыпчатая гречневая К2_ (Лето-Осень)	200	7	5	33	211					13	174	116	4
243,03	Сосиска отварная с соусом К2 (Лето-Осень)	25/50	3	8	4	103					13	51	10	1
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2_ (Лето-Осень)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно) К2_ (Лето-Осень)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
359	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			15	60								
Итого за Ужин			22	20	129	795		10			85	431	202	11
Итого за день			126	126	526	3791		49		1	1012	1936	555	34

Утверждаю
11.12.19 2019
Решеткин



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 13)

Рацион: Рацион для К2 12-18 лет

День: суббота

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
72,01	Икра баклажанная К2 (Лето-Осень)	100	2	13	5	148					43	31	15	1
183,01	Каша гречневая молочная вязкая К2_ (Лето-Осень)	250	10	9	52	328					133	261	128	4
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	11	3	3		39					99	62	5	
1,02	Бутерброд с маслом сливочным_ (Лето-Осень)	100/20	8	15	49	364					28	93	33	2
209	Яйцо варёное (Лето-Осень)	40	5	5		63					26	78	5	1
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			31	49	126	1068					452	628	209	9
2й завтрак														
396	Блины с повидлом К2 (Лето-Осень)	100/20	6	4	49	257					15	62	11	1
385	Молоко (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й завтрак			12	10	58	373					15	62	11	1
Обед														
17,02	Рыба консервированная К2_ (Лето-Осень)	100	18	14		200					40	280	50	1
45,02	Салат из белокачанной капусты с свежим огурцом К2_ (Лето-Осень)	100	2	5	8	88		4			53	42	21	1
47,06	Салат из квашенной капусты К2_ (Лето-Осень)	100	1	5	3	64		1			36	26	12	
96	Рассольник Ленинградский на бульоне К2_ (Лето-Осень)	300	2	5	17	126		16		1	15	69	22	1
263,03	Жаркое по-домашнему из говядины К2_ (Лето-Осень)	230/50	20	20	37	408		39		2	38	286	71	4
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2_ (Лето-Осень)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно) К2_ (Лето-Осень)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
349	Компот из смеси сухофруктов (Лето-Осень)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Лето-Осень)	300												
Итого за Обед			54	51	158	1324		60		3	243	884	246	12
Полдник														
833,01	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах К2 (Лето-Осень)	200			28	114								
525,01	Печенье(порционно) К2 (Лето-Осень)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			2	3	50	239					9	27	6	1
Ужин														
67,04	Винегрет овощной К2_ (Лето-Осень)	100	2	5	12	104		9			31	48	22	1
309,02	Макаронные изделия отварные К2_ (Лето-Осень)	200	6	4	36	206					14	62	23	1
243,03	Сосиска отварная с соусом К2 (Лето-Осень)	25/50	3	8	4	103					13	51	10	1
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2_ (Лето-Осень)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно) К2_ (Лето-Осень)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
359	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			15	60								
Итого за Ужин			22	19	133	797		9			97	324	112	8
Итого за день			121	132	525	3801		69		3	816	1925	584	31

Утверждено
1.10.19
Ректор



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 14)

Рацион: Рацион для К2 12-18 лет

День: воскресенье

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
72,01	Икра баклажанная К2 (Лето-Осень)	100	2	13	5	148					43	31	15	1
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена (Дружба) К2 (Лето-Осень)	250	8	8	57	335					132	197	51	1
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	11	3	3		39					99	62	5	
1,02	Бутерброд с маслом сливочным (Лето-Осень)	100/20	8	15	49	364					28	93	33	2
209	Яйцо варёное (Лето-Осень)	40	5	5		63					26	78	5	1
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			29	48	131	1075					451	564	132	6
2й завтрак														
401	Оладьи с повидлом К2 (Лето-Осень)	100/20	7	8	55	322					39	83	15	1
385	Молоко (порционно) (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й завтрак			13	14	64	438					39	83	15	1
Обед														
42,01	Салат картофельный с солеными огурцами К2 (Лето-Осень)	100	1	5	11	97		10			20	43	19	1
45,02	Салат из белокачанной капусты с свежим огурцом К2 (Лето-Осень)	100	2	5	8	88		4			53	42	21	1
103,02	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне (Лето-Осень)	300	4	7	25	173		17		1	20	78	32	1
291,07	Плов из говядины К2 (Лето-Осень)	250/50	21	20	56	484		2			27	283	65	3
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
349	Компот из смеси сухофруктов (Лето-Осень)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Лето-Осень)	300												
Итого за Обед			39	39	193	1280		33		1	181	627	207	11
Полдник														
833,01	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах К2 (Лето-Осень)	200			28	114								
525,01	Печенье (порционно) К2 (Лето-Осень)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			2	3	50	239					9	27	6	1
Ужин														
17,02	Рыба консервированная К2 (Лето-Осень)	100	18	14		200					40	280	50	1
21,09	Салат из соленых огурцов с луком К2 (Лето-Осень)	100	1	5	2	60		5			23	26	14	1
24,06	Салат из свежих помидоров и огурцов К2 (Лето-Осень)	100	1	5	2	63		5			16	28	16	1
128,04	Картофельное пюре с маслом К2 (Лето-Осень)	200	4	7	29	196		34		2	57	130	44	2
296,05	Курица тушеная (порционно) К2 (Лето-Осень)	75/50	21	25	4	324		1		1	23	195	26	2
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Лето-Осень)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Лето-Осень)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
359	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			15	60								
Итого за Ужин			56	58	118	1227		45		3	198	822	207	12
Итого за день			139	162	556	4259		78		4	878	2123	567	31

Утверждаю
 12.10.2009
Директор



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Рацион для К2 12-18 лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 1

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
72,01	Икра баклажанная К2 (Зима-Весна)	100	2	13	5	148					43	31	15	1
181,03	Каша жидкая из манной крупы с маслом и сахаром К2 (Зима-Весна)	250	7	7	44	269				1	129	121	20	1
1,02	Бутерброд с маслом сливочным (Зима-Весна)	100/20	8	15	49	364					28	93	33	2
15	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	11	3	3		39					99	62	5	
382	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
209	Яйцо варёное (Зима-Весна)	40	5	5		63					26	78	5	1
Итого за Завтрак			28	47	118	1009				1	448	488	101	6
2й завтрак														
389	Сок фруктовый (Зима-Весна)	200	1		20	92					14	14	8	3
410,13	Ватрушка с повидлом К2 (Зима-Весна)	75	6	4	53	265					26	64	12	1
Итого за 2й завтрак			7	4	73	357					40	78	20	4
Обед														
76	Сельдь с луком К2 (Зима-Весна)	25/5/5	4	7		83		1			22	71	11	
42,01	Салат картофельный с солеными огурцами К2 (Зима-Весна)	100	1	5	11	97		10			20	43	19	1
102,09	Суп картофельный с бобовыми на бульоне к2 (Зима-Весна)	300	7	5	26	178		16		1	38	114	45	3
171,12	Каша рассыпчатая рисовая К2 (Зима-Весна)	200	5	4	56	282					7	114	38	1
260,01	Гуляш К2 (Зима-Весна)	50/50	15	18	1	229		1			11	160	21	2
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Зима-Весна)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Зима-Весна)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
349	Компот из смеси сухофруктов (Зима-Весна)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Зима-Весна)	300												
Итого за Обед			43	41	187	1307		28		1	159	683	204	12
Полдник														
833,01	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах К2 (Зима-Весна)	200			28	114								
525,01	Печенье (порционно) К2 (Зима-Весна)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			2	3	50	239					9	27	6	1
Ужин														
17,02	Рыба консервированная К2 (Зима-Весна)	100	18	14		200					40	280	50	1
52,05	Салат из отварной свеклы с растительным маслом К2 (Зима-Весна)	100	1	5	7	77					28	33	17	1
259,18	Рагу овощное с курицей к2 (Зима-Весна)	230/75	24	27	25	442		19		1	79	285	65	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Зима-Весна)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Зима-Весна)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
359	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			15	60								
Итого за Ужин			54	48	113	1103		19		1	186	761	189	10
Итого за день			134	143	541	4015		47		3	842	2037	520	33

Утверждено
11.01.19
В. Кривошапкин



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
Рацион: Рацион для К2 12-18 летДень: вторник
Неделя: 1Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)
Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
72,01	Икра баклажанная К2 (Зима-Весна)	100	2	13	5	148					43	31	15	1
182,11	Каша овсяная жидкая молочная К2_ (Зима-Весна)	250	9	10	48	314				1	146	242	73	2
1,02	Бутерброд с маслом сливочным_ (Зима-Весна)	100/20	8	15	49	364					28	93	33	2
15	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	11	3	3		39					99	62	5	
382	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			25	45	122	991				1	439	531	149	6
2й завтрак														
385	Молоко (порционно) (Зима-Весна)	200	6	6	9	116								
406	Пирожки печеные с рисом и яйцом К2 (Зима-Весна)	60	5	6	29	191					18	63	11	1
Итого за 2й завтрак			11	12	38	307					18	63	11	1
Обед														
76	Сельдь с луком К2 (Зима-Весна)	25/5/5	4	7		83		1			22	71	11	
45,01	Салат из белокочанной капусты К2_ (Зима-Весна)	100	3	5	10	97					66	46	24	1
96	Рассольник Ленинградский на бульоне К2_ (Зима-Весна)	300	2	5	17	126		16		1	15	69	22	1
128,04	Картофельное пюре с маслом К2_ (Зима-Весна)	200	4	7	29	196		34		2	57	130	44	2
279,03	Тефтели с томатным соусом К2 (Зима-Весна)	2/58/50	18	22	19	346		3			21	201	33	3
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2_ (Зима-Весна)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно) К2_ (Зима-Весна)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
349	Компот из смеси сухофруктов (Зима-Весна)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Зима-Весна)	300												
Итого за Обед			42	48	168	1286		54		3	242	698	204	12
Полдник														
386	Кефир (порционно) (Зима-Весна)	200	6	6	8	118					240	190	28	
525,01	Печенье (порционно) К2 (Зима-Весна)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			8	9	30	243					249	217	34	1
Ужин														
52,05	Салат из отварной свеклы с растительным маслом К2_ (Зима-Весна)	100	1	5	7	77					28	33	17	1
139,03	Капуста тушеная К2_ (Зима-Весна)	230	6	6	18	153		1			131	96	48	2
235,01	Шницель рыбный натуральный с соусом К2 (Зима-Весна)	75/50	2	6	6	84		2			17	29	6	
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2_ (Зима-Весна)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно) К2_ (Зима-Весна)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
359	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			15	60								
Итого за Ужин			20	19	112	698		3			215	321	128	8
Итого за день			106	133	470	3525		57		4	1163	1830	526	28

Чибрикова
11.12.10
Рекет



День: среда
Неделя: 1Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)
Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
188	Запеканка рисовая с творогом с маслом К2 (Зима-Весна)	260	36	25	41	541					328	464	55	1
330	Соус сметанный сладкий К2 (Зима-Весна)	50	2	10	7	122					45	34	5	
1,02	Бутерброд с маслом сливочным_ (Зима-Весна)	100/20	8	15	49	364					28	93	33	2
15	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	11	3	3		39					99	62	5	
382	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			52	57	117	1192					623	756	121	4
2й завтрак														
389	Сок фруктовый (Зима-Весна)	200	1		20	92					14	14	8	3
424	Булочка "Домашняя" К2 (Зима-Весна)	60	5	6	34	214					22	61	9	1
Итого за 2й завтрак			6	6	54	306					36	75	17	4
Обед														
76	Сельдь с луком К2 (Зима-Весна)	25/5/5	4	7		83		1			22	71	11	
52,05	Салат из отварной свеклы с растительным маслом К2_ (Зима-Весна)	100	1	5	7	77					28	33	17	1
88	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне К2_ (Зима-Весна)	300	3	5	18	135		17		1	47	83	37	1
263,03	Жаркое по-домашнему из говядины К2_ (Зима-Весна)	230/50	20	20	37	408		39		2	38	286	71	4
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2_ (Зима-Весна)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно)К2_ (Зима-Весна)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
349	Компот из смеси сухофруктов (Зима-Весна)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Зима-Весна)	300												
Итого за Обед			39	39	155	1141		57		3	196	654	206	11
Полдник														
386	Кефир (порционно) (Зима-Весна)	200	6	6	8	118					240	190	28	
525,01	Печенье(порционно) К2 (Зима-Весна)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			8	9	30	243					249	217	34	1
Ужин														
42,01	Салат картофельный с солеными огурцами К2_ (Зима-Весна)	100	1	5	11	97		10			20	43	19	1
309,02	Макаронные изделия отварные К2_ (Зима-Весна)	200	6	4	36	206					14	62	23	1
243,03	Сосиска отварная с соусом К2 (Зима-Весна)	25/50	3	8	4	103					13	51	10	1
499,09	Хлеб пшеничный (порционно)К2_ (Зима-Весна)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2_ (Зима-Весна)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
359	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			15	60								
Итого за Ужин			21	19	132	790		10			86	319	109	8
Итого за день			126	130	488	3672		67		3	1190	2021	487	28

Утверждаю
1.12.19
Директор



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Рацион для К2 12-18 лет

День: четверг

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 1

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
72,01	Икра баклажанная_К2 (Зима-Весна)	100	2	13	5	148					43	31	15	1
0,15	Каша пшеничная молочная вязкая К2_ (Зима-Весна)	250	12	7	60	344					264	224	43	1
1,02	Бутерброд с маслом сливочным_ (Зима-Весна)	100/20	8	15	49	364					28	93	33	2
15	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	11	3	3		39					99	62	5	
382	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			28	42	134	1021					557	513	119	5
2й завтрак														
385	Молоко (порционно) (Зима-Весна)	200	6	6	9	116								
420	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте К2 (Зима-Весна)	75	8	13	23	243					28	104	14	1
Итого за 2й завтрак			14	19	32	359					28	104	14	1
Обед														
52,05	Салат из отварной свеклы с растительным маслом К2_ (Зима-Весна)	100	1	5	7	77					28	33	17	1
108,03	Суп картофельный с клецками на бульоне_К2 (Зима-Весна)	300	5	7	20	161		16			57	83	16	1
143,08	Рагу из овощей с мясом К2_ (Зима-Весна)	230/50	19	20	25	357		19		1	68	256	63	4
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2_ (Зима-Весна)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно)К2_ (Зима-Весна)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
349	Компот из смеси сухофруктов (Зима-Весна)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Зима-Весна)	300												
Итого за Обед			36	34	145	1033		35		1	214	553	166	11
Полдник														
386	Кефир (порционно) (Зима-Весна)	200	6	6	8	118					240	190	28	
525,01	Печенье(порционно) К2 (Зима-Весна)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			8	9	30	243					249	217	34	1
Ужин														
17,02	Рыба консервированная К2_ (Зима-Весна)	100	18	14		200					40	280	50	1
47,06	Салат из квашенной капусты К2_ (Зима-Весна)	100	1	5	3	64		1			36	26	12	
243	Сосиски отварные (Зима-Весна)	36	4	9		94					13	57	7	1
213,02	Омлет с жареным картофелем К2_ (Зима-Весна)	230	14	24	26	381		30		2	96	269	48	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно)К2_ (Зима-Весна)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2_ (Зима-Весна)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
359	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			15	60								
Итого за Ужин			48	54	110	1123		31		2	224	795	174	10
Итого за день			134	158	451	3779		66		3	1272	2182	507	28

Утверждаю
12.12.19
Директор



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Рацион для К2 12-18 лет

День: пятница

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 1

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
208	Лапшевник с творогом К2_ (Зима-Весна)	270	38	26	47	578					340	473	59	2
330	Соус сметанный сладкий К2 (Зима-Весна)	50	2	10	7	122					45	34	5	
1,02	Бутерброд с маслом сливочным_ (Зима-Весна)	100/20	8	15	49	364					28	93	33	2
382	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
15	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	11	3	3		39					99	62	5	
Итого за Завтрак			54	58	123	1229					635	765	125	5
2й завтрак														
406	Пирожки печеные со свежей капустой К2 (Зима-Весна)	60	5	6	25	172		1			36	58	13	1
389	Сок фруктовый (Зима-Весна)	200	1		20	92					14	14	8	3
Итого за 2й завтрак			6	6	45	264		1			50	72	21	4
Обед														
42,01	Салат картофельный с солеными огурцами К2 (Зима-Весна)	100	1	5	11	97		10			20	43	19	1
82,05	Борщ с капустой и картофелем на бульоне К2 (Зима-Весна)	300	3	6	20	154		19		1	51	90	41	2
0,13	Каша пшеничная рассыпчатая К2_ (Зима-Весна)	200	9	6	53	306					23	188	66	2
251,03	Поджарка из говядины К2 (Зима-Весна)	50/15	15	18	2	231		2			14	165	22	2
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2_ (Зима-Весна)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно) К2_ (Зима-Весна)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
349	Компот из смеси сухофруктов (Зима-Весна)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Зима-Весна)	300												
Итого за Обед			39	37	179	1226		31		1	169	667	218	12
Полдник														
833,01	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах К2 (Зима-Весна)	200			28	114								
525,01	Печенье(порционно) К2 (Зима-Весна)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			2	3	50	239					9	27	6	1
Ужин														
17,02	Рыба консервированная К2_ (Зима-Весна)	100	18	14		200					40	280	50	1
21,09	Салат из соленых огурцов с луком К2 (Зима-Весна)	100	1	5	2	60		5			23	26	14	1
128,04	Картофельное пюре с маслом К2_ (Зима-Весна)	200	4	7	29	196		34		2	57	130	44	2
296,05	Курица тушенная (порционно) К2_ (Зима-Весна)	75/50	21	25	4	324		1		1	23	195	26	2
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2_ (Зима-Весна)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно) К2_ (Зима-Весна)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
359	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			15	60								
Итого за Ужин			55	53	116	1164		40		3	182	794	191	11
Итого за день			156	157	513	4122		72		4	1045	2325	561	33

Читкина И.В.
1.12.19
Результат



Рацион: Рацион для К2 12-18 лет

День: суббота

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 1

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
72,01	Икра баклажанная К2 (Зима-Весна)	100	2	13	5	148					43	31	15	1
0,14	Каша перловая вязкая К2_ (Зима-Весна)	250	8	7	54	313				1	141	256	34	1
1,02	Бутерброд с маслом сливочным_ (Зима-Весна)	100/20	8	15	49	364					28	93	33	2
382	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
209	Яйцо варёное (Зима-Весна)	40	5	5		63					26	78	5	1
15	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	11	3	3		39					99	62	5	
Итого за Завтрак			29	47	128	1053				1	460	623	115	6
2й завтрак														
401	Оладьи с повидлом К2 (Зима-Весна)	100/20	7	8	55	322					39	83	15	1
385	Молоко (порционно) (Зима-Весна)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й завтрак			13	14	64	438								
Обед														
46,02	Салат из белокачанной капусты с яблоками К2_ (Зима-Весна)	100	2	5	10	99					59	41	22	1
98,03	Суп крестьянский К2_ (Зима-Весна)	300	3	5	21	143		16		1	20	85	33	1
128,04	Картофельное пюре с маслом К2_ (Зима-Весна)	200	4	7	29	196		34		2	57	130	44	2
260,01	Гуляш К2 (Зима-Весна)	50/50	15	18	1	229		1			11	160	21	2
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2_ (Зима-Весна)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно)К2_ (Зима-Весна)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
349	Компот из смеси сухофруктов (Зима-Весна)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Зима-Весна)	300												
Итого за Обед			35	37	154	1105		51		3	208	597	190	11
Полдник														
833,01	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах К2 (Зима-Весна)	200			28	114								
525,01	Печенье(порционно) К2 (Зима-Весна)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			2	3	50	239					9	27	6	1
Ужин														
67,04	Винегрет овощнойК2_ (Зима-Весна)	100	2	5	12	104		9			31	48	22	1
49,02	Салат витаминный К2_ (Зима-Весна)	100	2	5	6	77		3			38	39	21	1
171,12	Каша рассыпчатая рисовая К2_ (Зима-Весна)	200	5	4	56	282					7	114	38	1
243,03	Сосиска отварная с соусом К2 (Зима-Весна)	25/50	3	8	4	103					13	51	10	1
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2_ (Зима-Весна)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно)К2_ (Зима-Весна)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
359	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			15	60								
Итого за Ужин			23	24	159	950		12			128	415	148	9
Итого за день			102	125	555	3785		63		4	844	1745	474	28

Утверждено
1.10.10

Виктор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Рацион для К2 12-18 лет

День: суббота

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 1

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
72,01	Икра баклажанная К2 (Зима-Весна)	100	2	13	5	148					43	31	15	1
0,14	Каша перловая вязкая К2_ (Зима-Весна)	250	8	7	54	313				1	141	256	34	1
1,02	Бутерброд с маслом сливочным_ (Зима-Весна)	100/20	8	15	49	364					28	93	33	2
382	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
209	Яйцо варёное (Зима-Весна)	40	5	5		63					26	78	5	1
15	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	11	3	3		39					99	62	5	
Итого за Завтрак			29	47	128	1053				1	460	623	115	6
2й завтрак														
401	Оладьи с повидлом К2 (Зима-Весна)	100/20	7	8	55	322					39	83	15	1
385	Молоко (порционно) (Зима-Весна)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й завтрак			13	14	64	438					39	83	15	1
Обед														
46,02	Салат из белокачанной капусты с яблоками К2_ (Зима-Весна)	100	2	5	10	99					59	41	22	1
98,03	Суп крестьянский К2_ (Зима-Весна)	300	3	5	21	143		16		1	20	85	33	1
128,04	Картофельное пюре с маслом К2_ (Зима-Весна)	200	4	7	29	196		34		2	57	130	44	2
260,01	Гуляш К2 (Зима-Весна)	50/50	15	18	1	229		1			11	160	21	2
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2_ (Зима-Весна)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно) К2_ (Зима-Весна)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
349	Компот из смеси сухофруктов (Зима-Весна)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Зима-Весна)	300												
Итого за Обед			35	37	154	1105		51		3	208	597	190	11
Полдник														
833,01	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах К2 (Зима-Весна)	200			28	114								
525,01	Печенье (порционно) К2 (Зима-Весна)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			2	3	50	239					9	27	6	1
Ужин														
67,04	Винегрет овощной К2_ (Зима-Весна)	100	2	5	12	104		9			31	48	22	1
171,12	Каша рассыпчатая рисовая К2_ (Зима-Весна)	200	5	4	56	282					7	114	38	1
243,03	Сосиска отварная с соусом К2 (Зима-Весна)	25/50	3	8	4	103					13	51	10	1
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2_ (Зима-Весна)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно) К2_ (Зима-Весна)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
359	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			15	60								
Итого за Ужин			21	19	153	873		9			90	376	127	8
Итого за день			100	120	549	3708		60		4	806	1706	453	27

Утверждено
1-10-10-109

Директор



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Рацион для К2 12-18 лет

День: воскресенье

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 1

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120,03	Суп молочный с макаронными изделиями_ (Зима-Весна)	250	7	12	42	303					161	151	31	1
1,02	Бутерброд с маслом сливочным_ (Зима-Весна)	100/20	8	15	49	364					28	93	33	2
15	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	11	3	3		39					99	62	5	
382	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
209	Яйцо варёное (Зима-Весна)	40	5	5		63					26	78	5	1
Итого за Завтрак			26	39	111	895					437	487	97	5
2й завтрак														
396	Блины с повидлом К2 (Зима-Весна)	100/20	6	4	49	257					15	62	11	1
385	Молоко (порционно) (Зима-Весна)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й завтрак			12	10	58	373					15	62	11	1
Обед														
42,01	Салат картофельный с солеными огурцами К2_ (Зима-Весна)	100	1	5	11	97		10			20	43	19	1
101,06	Суп картофельный с крупой на бульоне_ К2 (Зима-Весна)	300	2	6	19	142		16		1	16	67	27	1
199,11	Гороховое пюре с маслом К2_ (Зима-Весна)	200	18	5	38	266					71	178	69	5
260,01	Гуляш К2 (Зима-Весна)	50/50	15	18	1	229		1			11	160	21	2
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2_ (Зима-Весна)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно) К2_ (Зима-Весна)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
349	Компот из смеси сухофруктов (Зима-Весна)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Зима-Весна)	300												
Итого за Обед			47	36	162	1172		27		1	179	629	206	14
Полдник														
833,01	Кисель из концентрата на фруктовых и ягодных экстрактах К2 (Зима-Весна)	200			28	114								
525,01	Печенье (порционно) К2 (Зима-Весна)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			2	3	50	239					9	27	6	1
Ужин														
17,02	Рыба консервированная К2_ (Зима-Весна)	100	18	14		200					40	280	50	1
47,06	Салат из квашенной капусты К2_ (Зима-Весна)	100	1	5	3	64		1			36	26	12	
395,01	Вареники с картофелем и соусом К2 (Зима-Весна)	200/50	10	10	62	379		22		1	48	154	44	2
243,03	Сосиска отварная с соусом К2 (Зима-Весна)	25/50	3	8	4	103					13	51	10	1
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2_ (Зима-Весна)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно) К2_ (Зима-Весна)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
359	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			15	60								
Итого за Ужин			43	39	150	1130		23		1	176	674	173	9
Итого за день			130	127	531	3809		50		2	816	1879	493	30

Утверждаю
 11.12.19
Р. В. Косов

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Рацион для К2 12-18 лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 2

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
72,01	Икра баклажанная К2 (Зима-Весна)	100	2	13	5	148					43	31	15	1
182,03	Каша рисовая жидкая молочная К2_ (Зима-Весна)	250	5	7	46	269					124	144	32	1
15	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	11	3	3		39					99	62	5	
1,02	Бутерброд с маслом сливочным_ (Зима-Весна)	100/20	8	15	49	364					28	93	33	2
382	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
209	Яйцо варёное (Зима-Весна)	40	5	5		63					26	78	5	1
Итого за Завтрак			26	47	120	1009					443	511	113	6
2й завтрак														
410,13	Ватрушка с повидлом К2 (Зима-Весна)	75	6	4	53	265					26	64	12	1
389	Сок фруктовый (Зима-Весна)	200	1		20	92					14	14	8	3
Итого за 2й завтрак			7	4	73	357					40	78	20	4
Обед														
21,09	Салат из соленых огурцов с луком К2_ (Зима-Весна)	100	1	5	2	60		5			23	26	14	1
102,09	Суп картофельный с бобовыми на бульоне_к2 (Зима-Весна)	300	7	5	26	178		16		1	38	114	45	3
309,02	Макаронные изделия отварные К2_ (Зима-Весна)	200	6	4	36	206					14	62	23	1
251,03	Поджарка из говядины К2 (Зима-Весна)	50/15	15	18	2	231		2			14	165	22	2
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2_ (Зима-Весна)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно)К2_ (Зима-Весна)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
349	Компот из смеси сухофруктов (Зима-Весна)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Зима-Весна)	300												
Итого за Обед			40	34	159	1113		23		1	150	548	174	12
Полдник														
833,01	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах К2 (Зима-Весна)	200			28	114								
525,01	Печенье(порционно) К2 (Зима-Весна)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			2	3	50	239					9	27	6	1
Ужин														
52,05	Салат из отварной свеклы с растительным маслом К2_ (Зима-Весна)	100	1	5	7	77					28	33	17	1
139,03	Капуста тушеная К2_ (Зима-Весна)	230	6	6	18	153		1			131	96	48	2
239,01	Тефтели рыбные с соусом К2 (Зима-Весна)	75/50	1	5	8	85		1			3	18	6	
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2_ (Зима-Весна)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно)К2_ (Зима-Весна)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
359	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			15	60								
Итого за Ужин			19	18	114	699		2			201	310	128	8
Итого за день			94	106	516	3417		25		1	843	1474	441	31

Утверждено
1.12.19
Виктор



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Рацион для К2 12-18 лет

День: вторник

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 2

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
72,01	Икра баклажанная К2 (Зима-Весна)	100	2	13	5	148					43	31	15	1
182,04	Каша пшенная жидкая молочная К2_ (Зима-Весна)	250	8	8	50	310					134	199	52	1
1,02	Бутерброд с маслом сливочным_ (Зима-Весна)	100/20	8	15	49	364					28	93	33	2
15	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	11	3	3		39					99	62	5	
382	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			24	43	124	987					427	488	128	5
2й завтрак														
406	Пирожки печеные с рисом и яйцом К2 (Зима-Весна)	60	5	6	29	191					18	63	11	1
385	Молоко (порционно) (Зима-Весна)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й завтрак			11	12	38	307					18	63	11	1
Обед														
76	Сельдь с луком К2 (Зима-Весна)	25/5/5	4	7		83		1			22	71	11	
46,02	Салат из белокачанной капусты с яблоками К2_ (Зима-Весна)	100	2	5	10	99					59	41	22	1
96	Рассольник Ленинградский на бульоне К2_ (Зима-Весна)	300	2	5	17	126		16		1	15	69	22	1
284,04	Запеканка картофельная с мясом К2_ (Зима-Весна)	243	20	20	39	418		48		2	40	305	74	5
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2_ (Зима-Весна)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно) К2_ (Зима-Весна)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
349	Компот из смеси сухофруктов (Зима-Весна)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Зима-Весна)	300												
Итого за Обед			39	39	159	1164		65		3	197	667	199	12
Полдник														
386	Кефир (порционно) (Зима-Весна)	200	6	6	8	118					240	190	28	
525,01	Печенье (порционно) К2 (Зима-Весна)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			8	9	30	243					249	217	34	1
Ужин														
17,02	Рыба консервированная К2_ (Зима-Весна)	100	18	14		200					40	280	50	1
46,02	Салат из белокачанной капусты с яблоками К2_ (Зима-Весна)	100	2	5	10	99					59	41	22	1
128,04	Картофельное пюре с маслом К2_ (Зима-Весна)	200	4	7	29	196		34		2	57	130	44	2
296,05	Курица тушенная (порционно) К2_ (Зима-Весна)	75/50	21	25	4	324		1		1	23	195	26	2
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2_ (Зима-Весна)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно) К2_ (Зима-Весна)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
359	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			15	60								
Итого за Ужин			56	53	124	1203		35		3	218	809	199	11
Итого за день			138	156	475	3904		100		6	1109	2244	571	30

Утверждено
1.10.19

Ректор



Рацион: Рацион для К2 12-18 лет

День: среда

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 2

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223,01	Запеканка из творога К2 (Зима-Весна)	195	35	25	35	506					305	427	45	1
330	Соус сметанный сладкий К2 (Зима-Весна)	50	2	10	7	122					45	34	5	
1,02	Бутерброд с маслом сливочным_ (Зима-Весна)	100/20	8	15	49	364					28	93	33	2
15	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	11	3	3		39					99	62	5	
382	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			51	57	111	1157					600	719	111	4
2й завтрак														
424	Булочка "Домашняя" К2 (Зима-Весна)	60	5	6	34	214					22	61	9	1
389	Сок фруктовый (Зима-Весна)	200	1		20	92					14	14	8	3
Итого за 2й завтрак			6	6	54	306					36	75	17	4
Обед														
52,05	Салат из отварной свеклы с растительным маслом К2_ (Зима-Весна)	100	1	5	7	77					28	33	17	1
98,03	Суп крестьянский К2_ (Зима-Весна)	300	3	5	21	143		16		1	20	85	33	1
414,12	Пирог (пирожки) с мясом с капустой свежей К2 (Зима-Весна)	225	27	28	75	655		2			53	283	41	4
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2_ (Зима-Весна)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно)К2_ (Зима-Весна)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
349	Компот из смеси сухофруктов (Зима-Весна)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Зима-Весна)	300												
Итого за Обед			42	40	196	1313		18		1	162	582	161	11
Полдник														
386	Кефир (порционно) (Зима-Весна)	200	6	6	8	118					240	190	28	
525,01	Печенье(порционно) К2 (Зима-Весна)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			8	9	30	243					249	217	34	1
Ужин														
21,09	Салат из соленых огурцов с луком К2_ (Зима-Весна)	100	1	5	2	60		5			23	26	14	1
263,06	Жаркое по-домашнему из курицы К2_ (Зима-Весна)	230/75	25	27	37	493		39		2	49	315	73	4
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2_ (Зима-Весна)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно)К2_ (Зима-Весна)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
359	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			15	60								
Итого за Ужин			37	34	120	937		44		2	111	504	144	10
Итого за день			144	146	511	3956		62		3	1158	2097	467	30

Утверждено
18.10.2

Виктор



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Рацион для К2 12-18 лет

День: четверг

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 2

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
72,01	Икра баклажанная К2 (Зима-Весна)	100	2	13	5	148					43	31	15	1
0,14	Каша перловая вязкая К2_ (Зима-Весна)	250	8	7	54	313				1	141	256	34	1
15	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	11	3	3		39					99	62	5	
1,02	Бутерброд с маслом сливочным_ (Зима-Весна)	100/20	8	15	49	364					28	93	33	2
382	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			24	42	128	990				1	434	545	110	5
2й завтрак														
420	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте К2 (Зима-Весна)	75	8	13	23	243					28	104	14	1
385	Молоко (порционно) (Зима-Весна)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й завтрак			14	19	32	359					28	104	14	1
Обед														
52,05	Салат из отварной свеклы с растительным маслом К2_ (Зима-Весна)	100	1	5	7	77					28	33	17	1
108,03	Суп картофельный с клецками на бульоне К2 (Зима-Весна)	300	5	7	20	161		16			57	83	16	1
143,08	Рагу из овощей с мясом К2_ (Зима-Весна)	230/50	19	20	25	357		19		1	68	256	63	4
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2_ (Зима-Весна)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно) К2_ (Зима-Весна)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
349	Компот из смеси сухофруктов (Зима-Весна)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Зима-Весна)	300												
Итого за Обед			36	34	145	1033		35		1	214	553	166	11
Полдник														
386	Кефир (порционно) (Зима-Весна)	200	6	6	8	118					240	190	28	
525,01	Печенье (порционно) К2 (Зима-Весна)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			8	9	30	243					249	217	34	1
Ужин														
17,02	Рыба консервированная К2_ (Зима-Весна)	100	18	14		200					40	280	50	1
49,02	Салат витаминный К2_ (Зима-Весна)	100	2	5	6	77		3			38	39	21	1
47,06	Салат из квашенной капусты К2_ (Зима-Весна)	100	1	5	3	64		1			36	26	12	
213,02	Омлет с жареным картофелем К2_ (Зима-Весна)	230	14	24	26	381		30		2	96	269	48	3
235,01	Шницель рыбный натуральный с соусом К2 (Зима-Весна)	75/50	2	6	6	84		2			17	29	6	
499,09	Хлеб пшеничный (порционно) К2_ (Зима-Весна)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
499,09	Хлеб пшеничный (порционно) К2_ (Зима-Весна)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
359	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			15	60								
Итого за Ужин			49	56	128	1218		36		2	261	773	187	9
Итого за день			131	160	463	3843		71		4	1186	2192	511	27

Утверждено
1.12.19.2009
Решеткин



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Рацион для К2 12-18 лет

День: пятница

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 2

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
185	Запеканка пшеничная с творогом (Зима-Весна)	265	38	25	44	562					395	497	58	2
330	Соус сметанный сладкий К2 (Зима-Весна)	50	2	10	7	122					45	34	5	
15	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	11	3	3		39					99	62	5	
1,02	Бутерброд с маслом сливочным_ (Зима-Весна)	100/20	8	15	49	364					28	93	33	2
382	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			54	57	120	1213					690	789	124	5
2й завтрак														
406	Пирожки печеные из дрож. теста, простые пирожки с картофелем К2 (Зима-Весна)	60	5	4	27	168		5			20	65	13	1
389	Сок фруктовый (Зима-Весна)	200	1		20	92					14	14	8	3
Итого за 2й завтрак			6	4	47	260		5			34	79	21	4
Обед														
67,04	Винегрет овощной К2_ (Зима-Весна)	100	2	5	12	104		9			31	48	22	1
82,05	Борщ с капустой и картофелем на бульоне К2 (Зима-Весна)	300	3	6	20	154		19		1	51	90	41	2
285,03	Макаронник с мясом К2 (Зима-Весна)	250	25	24	53	525		1			35	263	53	4
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2_ (Зима-Весна)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно) К2_ (Зима-Весна)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
349	Компот из смеси сухофруктов (Зима-Весна)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Зима-Весна)	300												
Итого за Обед			41	37	178	1221		29		1	178	582	186	12
Полдник														
833,01	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах К2 (Зима-Весна)	200			28	114								
525,01	Печенье (порционно) К2 (Зима-Весна)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			2	3	50	239					9	27	6	1
Ужин														
42,01	Салат картофельный с солеными огурцами К2_ (Зима-Весна)	100	1	5	11	97		10			20	43	19	1
171,14	Каша рассыпчатая гречневая К2_ (Зима-Весна)	200	7	5	33	211					13	174	116	4
243,03	Сосиска отварная с соусом К2 (Зима-Весна)	25/50	3	8	4	103					13	51	10	1
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2_ (Зима-Весна)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно) К2_ (Зима-Весна)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
359	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			15	60								
Итого за Ужин			22	20	129	795		10			85	431	202	11
Итого за день			125	121	524	3728		44		1	996	1908	539	33

Чинкина И
1-18-192
Ректор



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Рацион для К2 12-18 лет

День: суббота

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 2

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
72,01	Икра баклажанная К2 (Зима-Весна)	100	2	13	5	148					43	31	15	1
183,01	Каша гречневая молочная вязкая К2 (Зима-Весна)	250	10	9	52	328					133	261	128	4
15	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	11	3	3		39					99	62	5	
1,02	Бутерброд с маслом сливочным (Зима-Весна)	100/20	8	15	49	364					28	93	33	2
209	Яйцо варёное (Зима-Весна)	40	5	5		63					26	78	5	1
382	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			31	49	126	1068					452	628	209	9
2й завтрак														
396	Блины с повидлом К2 (Зима-Весна)	100/20	6	4	49	257					15	62	11	1
385	Молоко (порционно) (Зима-Весна)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й завтрак			12	10	58	373					15	62	11	1
Обед														
17,02	Рыба консервированная К2 (Зима-Весна)	100	18	14		200					40	280	50	1
47,06	Салат из квашенной капусты К2 (Зима-Весна)	100	1	5	3	64		1			36	26	12	
96	Рассольник Ленинградский на бульоне К2 (Зима-Весна)	300	2	5	17	126		16		1	15	69	22	1
263,03	Жаркое по-домашнему из говядины К2 (Зима-Весна)	230/50	20	20	37	408		39		2	38	286	71	4
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Зима-Весна)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Зима-Весна)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
349	Компот из смеси сухофруктов (Зима-Весна)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Зима-Весна)	300												
Итого за Обед			52	46	150	1236		56		3	190	842	225	11
Полдник														
833,01	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах К2 (Зима-Весна)	200			28	114								
525,01	Печенье (порционно) К2 (Зима-Весна)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			2	3	50	239					9	27	6	1
Ужин														
67,04	Винегрет овощной К2 (Зима-Весна)	100	2	5	12	104		9			31	48	22	1
309,02	Макаронные изделия отварные К2 (Зима-Весна)	200	6	4	36	206					14	62	23	1
243,03	Сосиска отварная с соусом К2 (Зима-Весна)	25/50	3	8	4	103					13	51	10	1
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Зима-Весна)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Зима-Весна)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
359	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			15	60								
Итого за Ужин			22	19	133	797		9			97	324	112	8
Итого за день			119	127	517	3713		65		3	763	1883	563	30

Утверждаю
1.12.19.109
Риженский



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Рацион для К2 12-18 лет

День: воскресенье

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 2

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
72,01	Икра баклажанная К2 (Зима-Весна)	100	2	13	5	148					43	31	15	1
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена (Дружба) К2 (Зима-Весна)	250	8	8	57	335					132	197	51	1
15	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	11	3	3		39					99	62	5	
1,02	Бутерброд с маслом сливочным (Зима-Весна)	100/20	8	15	49	364					28	93	33	2
209	Яйцо варёное (Зима-Весна)	40	5	5		63					26	78	5	1
382	Какао с молоком (Зима-Весна)	200	3	4	20	126					123	103	23	1
Итого за Завтрак			29	48	131	1075					451	564	132	6
2й завтрак														
401	Оладьи с повидлом К2 (Зима-Весна)	100/20	7	8	55	322					39	83	15	1
385	Молоко (порционно) (Зима-Весна)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й завтрак			13	14	64	438					39	83	15	1
Обед														
42,01	Салат картофельный с солеными огурцами К2 (Зима-Весна)	100	1	5	11	97		10			20	43	19	1
103,02	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне (Зима-Весна)	300	4	7	25	173		17		1	20	78	32	1
291,07	Плов из говядины К2 (Зима-Весна)	250/50	21	20	56	484		2			27	283	65	3
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Зима-Весна)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Зима-Весна)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
349	Компот из смеси сухофруктов (Зима-Весна)	200			27	114					22	18	13	
303	Фрукты (Зима-Весна)	300												
Итого за Обед			37	34	185	1192		29		1	128	585	186	10
Полдник														
833,01	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах К2 (Зима-Весна)	200			28	114								
525,01	Печенье (порционно) К2 (Зима-Весна)	30	2	3	22	125					9	27	6	1
Итого за Полдник			2	3	50	239					9	27	6	1
Ужин														
17,02	Рыба консервированная К2 (Зима-Весна)	100	18	14		200					40	280	50	1
21,09	Салат из соленых огурцов с луком К2 (Зима-Весна)	100	1	5	2	60		5			23	26	14	1
128,04	Картофельное пюре с маслом К2 (Зима-Весна)	200	4	7	29	196		34		2	57	130	44	2
296,05	Курица тушенная (порционно) К2 (Зима-Весна)	75/50	21	25	4	324		1		1	23	195	26	2
499,08	Хлеб ржано-пшеничный К2 (Зима-Весна)	75	5	1	30	148					22	98	32	3
499,09	Хлеб пшеничный (порционно) К2 (Зима-Весна)	75	6	1	36	176					17	65	25	2
359	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			15	60								
Итого за Ужин			55	53	116	1164		40		3	182	794	191	11
Итого за день			136	152	546	4108		69		4	809	2053	530	29

Мухомов
1.10.19.2019

Рыжиков



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575779

Владелец Волгуцкова Екатерина Измайловна

Действителен с 23.07.2021 по 23.07.2022