





ДЕНЬ: СРЕДА  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная рисовая с маслом	180	5,41	6,24	39,28	235	Таб 4
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55	685
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
<b>Итого</b>		<b>7,11</b>	<b>6,44</b>	<b>63,2</b>	<b>337</b>	
<b>Обед</b>						
Суп – лапша домашняя	250	2,94	4,89	17,75	129	148
Голубцы ленивые с соусом	70	4,56	3,93	4,82	78	485
Пюре картофельное	150	3,26	4,88	22,05	146	520
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,05	26,81	111	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,5	9,8	50	акт
<b>Итого</b>		<b>15,08</b>	<b>14,52</b>	<b>96,8</b>	<b>585</b>	
<b>Полдник</b>						
Какао с молоком	180	3,48	2,79	22,65	131	693
Сдоба обыкновенная с маком	60	5,22	4,38	33,23	193	421
<b>Итого</b>		<b>8,7</b>	<b>7,17</b>	<b>55,88</b>	<b>324</b>	
<b>Всего</b>		<b>30,89</b>	<b>28,13</b>	<b>215,88</b>	<b>1246</b>	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Макароны, запеченные с сыром	140	8,12	12,04	32,62	277	334
Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	57	686
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
<b>Итого</b>		<b>9,87</b>	<b>12,24</b>	<b>56,72</b>	<b>381</b>	
<b>Обед</b>						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,96	8,09	14,75	131	110
Котлеты рыбные с соусом	50	5,48	7,74	5,17	79	234
Рис припущенный	150	3,72	4,33	38,92	209	512
Напиток из ягод	180	0,06	0,02	22	90	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,5	9,8	50	акт
<b>Итого</b>		<b>15,0</b>	<b>20,95</b>	<b>106,21</b>	<b>630</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	57	686
Булочка дорожная с мармеладом	60	1,95	4,25	30,26	167	акт
<b>Итого</b>		<b>2,18</b>	<b>4,27</b>	<b>43,98</b>	<b>224</b>	
<b>Всего</b>		<b>27,05</b>	<b>37,46</b>	<b>206,9</b>	<b>1235</b>	



НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с лапшой домашней	180	4,05	3,59	14,42	135	160
Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	57	686
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
<b>Итого</b>		<b>5,80</b>	<b>3,79</b>	<b>38,52</b>	<b>239</b>	
<b>Обед</b>						
Суп из овощей со сметаной	250	2,08	4,54	11,45	110	135
Запеканка Мозанка с соусом	50	7,73	5,64	4,96	83	акт
Каша перловая рассыпчатая	150	4,54	4,33	32,48	188	Таб 4
Компот из ягод	180	0,14	0,04	23,28	95	342
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,5	9,8	50	акт
<b>Итого</b>		<b>18,27</b>	<b>15,32</b>	<b>97,54</b>	<b>597</b>	
<b>Полдник</b>						
Кофейный напиток	180	1,33	1,15	20,21	97	акт
Ватрушка с клубникой	60	3,47	1,67	27,47	139	741
<b>Итого</b>		<b>4,80</b>	<b>2,82</b>	<b>47,68</b>	<b>236</b>	
<b>Всего</b>		<b>28,87</b>	<b>21,93</b>	<b>183,74</b>	<b>1072</b>	

ДЕНЬ: СУББОТА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная с маслом	200	7,5	6,33	40,43	249	Таб 4
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55	685
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
<b>Итого</b>		<b>9,20</b>	<b>6,53</b>	<b>64,35</b>	<b>351</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с фасолью	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Фрикадельки с соусом	50	4,05	4,75	5,58	104	469
Каша гречневая вязкая	150	4,63	1,67	20,84	147	510
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,05	26,81	111	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,5	9,8	50	акт
<b>Итого</b>		<b>18,95</b>	<b>11,43</b>	<b>98,16</b>	<b>623</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	57	686
Бутерброды с сыром	40	4,73	3,12	15,57	106	3
<b>Итого</b>		<b>4,96</b>	<b>3,14</b>	<b>29,29</b>	<b>163</b>	
<b>Всего</b>		<b>29,11</b>	<b>21,10</b>	<b>191,8</b>	<b>1137</b>	

Среднее значение за период

30,71

26,82

206,55

1214

- - Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4, п.8.1.5 возможные изменения в меню