Утверждаю	
Директор	Э.Н. Лаптева

Прием	категория: <u>12 лет и старше</u> Наименование блюда	Bec	Пищевые	решестра		Эперсоти	№
пищи		блюда	белки	жиры	углеводы	Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры
Неделя 1 День 1						ценноств	Туры
завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	250	7,27	12,76	38,55	299	181
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38	0,98	206	ГП
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
	Салат из моркови с яблоками	150	1,59	0,26	12,78	60	59
Итого за			12,71	23,33	68,39	732	
завтрак							
Второй	Плоды или ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	96	338
завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20,2	85	389
Итого за второй завтрак			2,2	1,2	49,6	181	
обед	Хлеб пшеничный йодированный	100	6	1,2	33,4	174	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,7	201	ГП
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Рассольник ленинградский	300	2,42	6,11	14,38	129	96
	Гуляш из говядины	150	29,1	33,58	5,78	442	260
	Винегрет с сельдью	150	8,67	13,74	8,22	191	69
	Зелень	10	1,13	0,5	0,23	16	8
	Картофель жареный (из отварного)	200	4,58	17,53	37,22	325	313
Итого за обед		0 0	59,67	74,08	150,88	1 534	
полдник	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	115	342
895 S (Cro	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте	100	9,6	13,84	26,9	271	420
Итого за полдник	of the first to a		9,76	14	54,78	386	
ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38	0,98	206	ГП
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	120	14,18	16,87	17,43	279	234
	Икра свекольная	150	3,02	0,15	30,83	137	75
	Каша рассыпчатая (пшенная, с маслом)	200	8,55	11,49	49,04	334	171
Итого за ужин			34,28	33,13	134,7	1 176	
Второй ужин	Кондитерские изделия в ассортименте	50	0,05		5,96	24	ГП
	Йогур	200	5,8	5	8,4	102	386
Итого за второй ужин			5,85	5	14,36	126	- 00
Итого за день			124,47	150,73	472,71	4 134	

Утверждаю	
Директор	Э.Н. Лаптева

Прием	Наименование блюда	Bec	Пищевые в	вещества		Энергети-	No
пищи		блюда	белки	жиры	углеводы	ческая ценность	рецеп- туры
Неделя 1 День 2					S.,		1) 21
завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)	200	7,91	12,5	35,84	289	173
	Сыр (порциями)	24	5,9	7,58		92	15
	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38	0,98	206	ГΠ
	Чай с лимоном	222	0,12	0,02	14,17	58	377
	Омлет натуральный	120	11,15	19,86	2,11	232	210
11.	Овощи припущенные(тыква или морковка)	150	2,74	7,69	6,61	101	136
Итого за завтрак			28,42	48,02	59,71	977	
Второй	Плоды или ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	96	338
завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20,2	85	389
Итого за второй завтрак			2,2	1,2	49,6	181	
обед	Сметана	12	0,31	1,8		19	ГΠ
	Хлеб пшеничный йодированный	100	6	1,2	33,4	174	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,7	201	ГΠ
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,9	13,12	125	82
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	Сельдь с луком	100	10,08	13,26	1,28	164	76
	Запеканка картофельная с мясом	200	22,95	28,81	27,31	448	284
	Зелень	10	1,13	0,5	0,23	16	8
Итого за обед			50,99	52,96	145,05	1 280	
полдник	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
š	Сырники из творога	200	34,33	39,64	22,22	582	219
Итого за полдник			37,5	42,32	38,17	683	- 11 - 14
ужин	Хлеб пшеничный	75	6	4,82	16,91	140	ГΠ
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГΠ
	Салат из квашеной капусты	150	2,56	7,51	12,69	129	47
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0,24	0,11	31,37	150	357
**	Рагу из мяса птицы	250	17,94	16,74	21,71	310	289
Итого за ужин			30,59	29,88	101,53	830	wee in = 1215
Второй	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
ужин	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145	428
Итого за второй ужин			10,81	6,92	36,51	252	
Итого за день			160,51	181,3	430,56	4 203	

Утверждаю	
Директор	Э.Н. Лаптева

Прием	категория: <u>12 лет и старше</u> Наименование блюда	D	П				
пищи	паименование олюда	Bec	Пищевые			Энергети-	No
пищи		блюда	белки	жиры	углеводы	ческая	рецеп
Неделя 1					1	ценность	туры
День 3	,						
завтрак	Каша вязкая молочная	210	9.64	11.00	44.22	242	
завтрак	пшеничная (с маслом)	210	8,64	11,06	44,32	312	173
	Масло (порциями)	10	0.00	7.25	0.12		
	Хлеб пшеничный	75	0,08	7,25	0,13	66	14
	Кофейный напиток с молоком	200	0,6	0,38	0,98	206	ГП
	Кукуруза сахарная	100	3,17	2,68	15,95	101	379
	консервированная	100	2,87	2,43	5,47	57	133
Итого за			15,36	23,8	66,85	742	
завтрак			13,30	23,0	00,05	/42	
Второй	Плоды или ягоды свежие	300	1,2	1,2	20.4	06	220
завтрак	Сок фруктовый в	200	1,2	1,2	29,4	96	338
F	ассортименте	200	_		20,2	85	389
Итого за			2,2	1,2	49,6	181	
второй			2,2	1,2	49,0	101	
завтрак							
обед	Соус томатный	30	2,97	5,37	9,89	26	262
,	Хлеб пшеничный	100	6	1,2	33,4	26 174	363 ГП
	йодированный	100		1,2	33,4	1/4	111
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,7	201	ГΠ
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Суп картофельный с крупой	300	2,37	3,26	14,54	103	101
	Капуста тушеная	150	3,11	4,86	14,15	113	321
	(белокочанная)		-,	.,55	1,125	113	521
	Рыба жареная (минтай)	150	22,73	22,02	6,55	315	230
	Зелень	10	1,13	0,5	0,23	16	8
	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	312
Итого за			50,17	45,03	157,66	1 187	
обед							
полдник	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	115	342
	Запеканка из творога с	200	14,7	13,1	42,28	345	224
	морковью и сгущенным	26 (0)	- 04: 01 B				
	молоком		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	-		,	
Итого за			14,86	13,26	70,16	460	
полдник	The second of th		×	187			
ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГΠ
	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38	0,98	206	ГΠ
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
	Оладьи из печени с морковью	100	14,78	9,96	6,95	198	122
	Салат "Осенний"	150	2,62	9,27	13,87	149	18
17	Рагу из овощей	200	3,37	20,93	16,38	270	143
Итого за			29,3	44,78	74,61	1 043	
ужин	16.1						
Второй	Кефир	200	5,8	5	8	100	386
ужин	Кондитерские изделия в ассортименте	50	0,05		5,96	24	ГП
Итого за			5,85	5	13,96	124	
второй			3,03		13,30	124	
ужин					5 8 7	8 5	
Итого за			117,74	133,06	432,83	3 736	
день			11/,/4	133,00	432,83	3 /36	

Утверждаю	
Директор	Э.Н. Лаптева

	я категория: 12 лет и старше						
Прием	Наименование блюда	Bec	Пищевые	вещества		Энергети-	№
пищи	, "	блюда	белки	жиры	углеводы	ческая ценность	рецеп туры
Неделя 1						денноств	Туры
День 4							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150	120
	Масло (порциями)	10	0.00	7.25	0.12		
	Хлеб пшеничный	75	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с сахаром	200	0,6	0,38	0,98	206	ГΠ
	Икра кабачковая(готовая		0,07	0,02	13,95	56	376
	продукция)	100	1,6	6,3	7,4	91	ГП
	Яйца вареные	4	F 00				
Итого за	лица вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	209
завтрак			12,9	23,3	40,7	632	
_	Продилини	200					
Второй	Плоды или ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	96	338
завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20,2	85	389
Итого за второй завтрак			2,2	1,2	49,6	181	
обед	Хлеб пшеничный	100	6	1,2	33,4	174	ГП
	йодированный			1,2	33,4	1/4	111
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,7	201	ГП
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	Салат картофельный с	150	4,53	9,54	35,58	246	39
	кукурузой и морковью	200	1,55	3,54	33,36	240	39
	Печень, тушенная в соусе	150	25,32	17,52	7,62	318	261
	(говядина,сметанный соус)		23,32	17,52	7,02	210	201
	Суп рыбный с крупой	300	2,82	3,39	20,25	138	101
	Каша рассыпчатая	210	12,04	8,53	54,1	341	302
	(гречневая)		12,01	0,55	51,1	541	302
	Зелень	8	0,9	0,4	0,18	13	8
Итого за			59,97	42,07	220,84	1 564	0
обед		, ,	/	1-/02	220,04	1 304	
полдник	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
	Вареники ленивые отварные (с маслом)	200	28,32	20,32	26,34	402	218
Итого за полдник		V 2	32,4	23,86	43,92	521	* **
ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100	- CO
	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,7		100	ГП
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17		0,98	206	270
	Винегрет овощной	150	2,1	2,68	15,95	101	379
	Птица отварная	110	22,06	15,06	10,94	188	67
	Картофель и овощи,	200		25,26	0,48	314	288
	тушенные в соусе	200	4,35	16,78	30,21	288	142
Итого за	,		36,13	60,86	77,41	1 197	
ужин	Barrens		h V			a 1 9	
Второй	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386
ужин	Кондитерские изделия в ассортименте	50	0,05		5,96	24	ГΠ
Итого за			5,85	5	14,36	126	
второй	4 7 × 10 × 10 × 10		,		-,-3		
ужин			9			, a	
Итого за	1 2 2 2		149,45	156,28	446,82	4 220	
день	1 1 2 1 2 2 2 2			-,	,02		

Утверждаю	
Директор	Э.Н. Лаптева

Прием	н категория: <u>12 лет и старше</u> Наименование блюда	Bec	Пищевые	DAIIIACTRO		Drygman	NC.
пищи	олода	блюда	белки		VIDTOR C TV	Энергети-	№
		олюда	ОСЛКИ	жиры	углеводы	ческая	рецеп
Неделя 1						ценность	туры
День 5							
завтрак	Каша вязкая молочная	250	7,24	12.21	20.00	210	475
Justpun	"Дружба"	230	7,24	13,31	39,86	310	175
	Сыр (порциями)	24	F 0	7.50			
	Хлеб пшеничный	75	5,9	7,58	2.00	92	15
	Какао с молоком		0,6	0,38	0,98	206	ГΠ
	100	200	4,08	3,54	17,58	119	382
Итого за	Салат из моркови с изюмом	150	1,89	0,2	33,42	143	66
			19,71	25,01	91,84	870	
завтрак							
Второй	Плоды или ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	96	338
завтрак	Сок фруктовый в	200	1		20,2	85	389
**	ассортименте					12	
Итого за			2,2	1,2	49,6	181	
второй			2				2
завтрак					or 1000g *** *		
обед	Сметана	12	0,31	1,8		19	ГΠ
	Хлеб пшеничный	100	6	1,2	33,4	174	ГΠ
	йодированный			_,_	55,1	1,1	
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,7	201	ГП
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	115	342
	Макароны отварные с	200	6,21	7,19	34,23	226	205
	овощами		0,21	7,13	31,23	220	203
	Щи из свежей капусты с	300	2,12	5,94	9,48	108	88
	картофелем	300	2,12	3,54	9,70	108	00
	Сельдь с картофелем	150	9,27	11,82	22,4	233	77
	Тефтели 1-й вариант с соусом	150	11,83	13,11			
	Зелень	10	1,13		15,59	228	278
Итого за		10	44,73	0,5	0,23	16	8
обед			44,/3	43,12	180,91	1 320	
полдник	Кисель из плодов шиповника	200	0,24	0,11	31,37	150	257
	(витаминный)	200	0,24	0,11	31,37	150	357
	Яблоки, фаршированные	200	20,16	1,97	57,89	225	272
	творогом(с молоком	200	20,10	1,97	57,69	325	373
	сгущеным)						
Итого за			20,4	2,08	89,26	475	
полдник			20,4	2,00	09,20	475	
ужин	Масло (порциями)	10	0,08	7.25	0.13		1.4
J	Хлеб ржано-пшеничный	50		7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	75	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Чай с сахаром		0,6	0,38	0,98	206	ГΠ
	Салат картофельный с	200	0,07	0,02	13,95	56	376
		100	1,47	7,94	9	113	37
	огурцами солеными и		N 100	h b l e			
	квашеной капустой	200				·	
	Овощи в молочном соусе	200	4,12	3,78	17,66	121	317
I.I.	Сосиски отварные	50	5,05	14,14	0,23	149	243
Итого за	, = = .v		15,24	34,21	60,8	812	
ужин					ŽI .		е,
Второй	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
ужин	Ватрушки	75	9,22	5,48	29,18	202	410
Итого за			15,02	10,48	38,78	309	
второй					23,73	303	
ужин						, v	
Итого за			117,3	116,09	511,18	3 966	
			TT/"-3	TTO-US	211.19	5 400	

Утверждаю	
Директор	Э.Н. Лаптева

Прием пищи	Наименование блюда	Bec	Пищевые	вещества		Энергети-	No
		блюда	белки	жиры	углеводы	ческая	реце
Неделя 1 День 6						ценность	турь
завтрак	Масло (порциями)	10	0,08	7.25	0.10		
	Хлеб пшеничный	75			0,13	66	14
	Кофейный напиток с молоком	200	0,6		0,98	206	ГГ
	Омлет с запеченным	155	3,17		15,95	101	37
	картофелем	133	11	22,03	11,64	242	21
	Огурцы свежие или соленые порционные	100	0,7	0,1	1,9	10	71
	Поджарка из рыбы	130	10.24	110		2	
Итого за		130	19,34		13,74	238	23
завтрак		* .	34,89	44,24	44,34	863	
Второй	Плоды или ягоды свежие	300	1 2	1.0	-		
завтрак	Сок фруктовый в	200	1,2	1,2	29,4	96	338
Итого за	ассортименте	200	1		20,2	85	389
второй		,	2,2	1,2	49,6	181	
завтрак							
обед	Хлеб пшеничный	i		, ,			
оосд	йодированный	100	6	1,2	33,4	174	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	100				-, 1	
	Суп картофельный с	100	7,7	1,4	37,7	201	ГП
	бобовыми(горохом)	300	6,59	6,32	19,84	178	102
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	122	-
	ПЛОВ ИЗ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,95	10,47	35,73	133	349
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	150	7,01	14,08	10,79	305 198	<u>291</u> 50
(X	Зелень	10	1,13	0,5	0.22	- 10	
Итого за обед			46,04	34,06	0,23 169,7	16 1 205	8
юлдник	KOMPOT H2 CROWNS					- 205	1.7
	Компот из свежих плодов Колбасные или мясные	200	0,16	0,16	27,88	115	342
	изделия, запеченные в тесте	100	9,6	13,84	26,9	271	420
Ітого за	запеченые в тесте			40 V			120
ЮЛДНИК			9,76	14	54,78	386	
жин	Хлеб ржано-пшеничный	F0	2.05			- 1 - 2"	
	Хлеб пшеничный	75	3,85	0,7	18,85	101	ГΠ
	Чай с лимоном	222	0,6	0,38	0,98	206	ГП
	Азу с мясом говядина	230	0,12	0,02	14,17	58	377
	Салат из овощей с кукурузой	150	21,29	23,78	21,79	388	773
того за	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	130	42		1		66
жин	Althoriting the service of		25,86	24,88	55,79	753	
торой	Ряженка	200	F.0			3 3 3	
жин	Кондитерские изделия в	50	5,8 0,05	5	8,4	102	386
	ассортименте	7.	0,05		5,96	24	ГΠ
того за			5,85	5	14.26		
горой	88		5,05	3	14,36	126	
жин						- 2	
того за			124,6	123,37	200 56		
ЭНЬ	2 *			123,3/	388,56	3 513	

Утверждаю	
Директор	Э.Н. Лаптева

Возрастная категория: 12 лет и старше

присм	паименование олюда	Вес	Пищевые	Энергети-	No		
пищи		блюда	белки	жиры	углеводы	ческая ценность	рецеп- туры
Неделя 1 День 7		7				,	- 7
завтрак	Каша манная с фруктами	250	7,28	7,76	26,05	236	181
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38	0,98	206	ГП
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
	Салат из свеклы с яблоками	150	1,64	9,12	16,81	156	54
Итого за			13,68	28,05	61,55	783	31
завтрак					-		
Второй	Плоды или ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	96	338
завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20,2	85	389
Итого за			2,2	1,2	49,6	181	
второй					45/0	101	
завтрак	*		-		¥.		
обед	Хлеб пшеничный йодированный	100	6	1,2	33,4	174	ГΠ
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,7	201	ГП
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Суп картофельный с	300	3,23	3,41	20,95	142	103
	макаронными изделиями		3,23	3,11	20,55	172	103
	Котлеты рубленые,	100	3,35	8,67	9,42	130	273
	запеченные с соусом		5,55	0,0,	3,12	150	2/5
	Винегрет овощной	150	2,1	15,06	10,94	188	67
	Зелень	8	0,9	0,4	0,18	13	8
	Картофель отварной	200	3,85	7,54	26,65	200	125
Итого за обед			27,2	37,7	153,19	1 104	120
полдник	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	Салат из моркови с изюмом	100	1,26	0,13	22,28	95	66
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	26,31	19,9	50,4	486	223
Итого за полдник			28,23	20,12	104,69	714	
ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГΠ
	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38	0,98	206	ГП
	Кисель из фруктов или ягод	200	0,11	0,12	25,09	119	352
	Рагу из мяса птицы	250	17,94	16,74	21,71	310	289
	Овощи натуральные соленые или свежие	100	0,8	0,1	1,7	10	70
Итого за ужин			23,3	18,04	68,33	746	8 K _ S
Второй	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
ужин	Пирожки печеные(свежая капуста)	75	4,71	1,92	27,53	146	406
Итого за второй			10,51	6,92	37,13	253	
ужин				5.	· · · · · ·		- 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1
Итого за день			105,12	112,02	474,48	3 780	

Утверждаю	
Директор	Э.Н. Лаптева

Прием	Наименование блюда		Энергети-	$N_{\underline{0}}$			
ищи		блюда	белки	жиры	углеводы	ческая	рецеп
					· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	ценность	туры
Неделя 2							
День 1		40	0.00	7.25	0.12	66	1.4
автрак	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38	0,98	206	270
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
	Омлет натуральный	120	11,15	19,86	2,11	232	210
_	Сосиски отварные	50	5,05	14,14	0,23	149	243 42
	Салат картофельный с	100	1,74	6,18	9,24	100	42
	зеленым горошком		24.70	E0 40	20.62	854	
Итого за			21,79	50,49	28,63	654	^
вавтрак		200	1.0	1.0	20.4	06	338
Второй	Плоды или ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	96	
завтрак	Сок фруктовый в	200	1		20,2	85	389
	ассортименте				10.5	101	-
Итого за			2,2	1,2	49,6	181	
второй		X	33		-		
завтрак					4		
обед	Хлеб пшеничный	100	6	1,2	33,4	174	ГΠ
	йодированный					201	
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,7	201	ГП
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	Суп картофельный с мясными	300	2,63	3,34	18,47	127	104
	фрикадельками	100	11.20	0.26	10.20	207	207
	Голубцы с мясом и рисом	180	11,39	9,36	19,28	207	287
	(соус сметанный с томатом)	150	2.02	0.15	20.02	137	75
	Икра свекольная	150 10	3,02	0,15	30,83 0,23	16	8
	Зелень		1,13			270	143
11	Рагу из овощей	200	3,37	20,93	16,38 188,3	1 265	143
Итого за			35,9	36,97	100,3	1 205	
обед	Variation of the Portion	200	4,08	3,54	17,58	119	382
полдник	Какао с молоком	200		19,9	50,4	486	223
	Запеканка из творога со	200	26,31	19,9	30,4	100	223
Итого за	сгущенным молоком		30,39	23,44	67,98	605	
	31 - MARCHA K		30,39	23,77	07,50	003	
полдник	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
ужин		75	0,6			206	гп
	Хлеб пшеничный Чай с лимоном	222	0,12			58	377
	Рыба, запеченная под	230	15,73		22,24	292	233
	молочным соусом (минтай)	230	13,73	15,40	22,27	232	250
	Салат из морковки с сыром и	100	4,67	9,39	7,19	132	50
	чесноком	100	1,57	3,33	,,,,,	1,02	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
Итого за	75.50 pricerio riagerini iribini	55	24,97			789	
ужин	1 P 1 P 1 P 1 P 1 P 1 P 1 P 1 P 1 P 1 P		,,,,,				
ужин Второй	Кефир	200	5,8	5	8	100	386
-	Ватрушки	75	9,22				410
УЖИН	Батрушки	/3	15,02	_			
Итого за			15,02	10,70	37,18	302	- :: ::
второй							
ужин Итого за			130,27	148,52	435,12	3 995	-

Прием пищи Неделя 2 Цень 2 навтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом) Масло (порциями) Хлеб пшеничный Чай с лимоном Овощи припущенные(тыква или морковка)	5люда 250 10 75 222 150	9,89 0,08 0,6 0,12	жиры 15,62 7,25	углеводы 44,8	ческая ценность	рецеп- туры 173
Неделя 2 Цень 2 вавтрак	овсяных хлопьев (с маслом) Масло (порциями) Хлеб пшеничный Чай с лимоном Овощи припущенные(тыква	10 75 222	0,08 0,6 0,12	7,25		Ì	
Цень 2 навтрак	овсяных хлопьев (с маслом) Масло (порциями) Хлеб пшеничный Чай с лимоном Овощи припущенные(тыква	10 75 222	0,08 0,6 0,12	7,25		361	173
	овсяных хлопьев (с маслом) Масло (порциями) Хлеб пшеничный Чай с лимоном Овощи припущенные(тыква	10 75 222	0,08 0,6 0,12	7,25		361	173
Итого за	Масло (порциями) Хлеб пшеничный Чай с лимоном Овощи припущенные(тыква	75 222	0,6 0,12				
Итого за	Хлеб пшеничный Чай с лимоном Овощи припущенные(тыква	75 222	0,6 0,12		0,13	66	14
Итого за	Чай с лимоном Овощи припущенные(тыква	222	0,12	0,38	0,98	206	ГΠ
Итого за	Овощи припущенные(тыква			0,02	14,17	58	377
Итого за			2,74	7,69	6,61	101	136
ODTO			13,43	30,96	66,69	792	
завтрак		300	1.2	1.2	29,4	96	338
Второй завтрак	Плоды или ягоды свежие	300	1,2	1,2		76. 501	336
Итого за			1,2	1,2	29,4	96	
второй						S. 8.08	
завтрак							
обед	Хлеб пшеничный йодированный	100	6	1,2	33,4	174	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,7	201	ГΠ
	Рассольник ленинградский	300	2,42	6,11	14,38	129	96
	Макароны отварные с овощами	200	6,21	7,19	34,23	226	205
	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	150	1,97	4,88	9,71	90	45
	Рыба жареная (минтай)	150	22,73	22,02	6,55	315	230
	Зелень	10	1,13	0,5	0,23	16	8
	Соус красный основной	50	4,95	8,95	34,82	43	759
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20,2	85	389
Итого за обед			54,11	52,25	191,22	1 279	20 0
полдник	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
	Пирожки печеные(свежая капуста)	75	4,71	1,92	27,53		406
Итого за полдник	Transportary		7,88	4,6	43,48	247	
ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
JANEEL	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38			ГП
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28			
	Жаркое по-домашнему	230	16,17	38,77			259
	Салат "Осенний"	150	2,62	9,27			18
Итого за ужин			23,92	49,39	76,25		
Второй	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
ужин	Кондитерские изделия в ассортименте	50	0,05		5,96		_
Итого за	uscopiii.idii		5,85	5	15,56	131	
второй			2,33		25,50		
ужин Итого за			106,39	143,4	422,59	3 591	

П _{рием} пищи	Наименование блюда	Д _{ес} блюда	Пишевые в белки	жиры	углеводы	Энентети- ческая ценность	№ рецеп- туры
Неделя 2 День 3							,
завтрак	Каша вязкая молочная из риса	250	6,82	12,33	48,81	334	174
	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38	0,98	206	ГΠ
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
	Икра кабачковая(готовая продукция)	100	1,6	6,3	7,4	91	П
	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	209
Итого за завтрак			18,18	27,15	75,05	813	
Второй	Плоды или ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	96	338
завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20,2	85	389
Итого за	46555771161116		2,2	1,2	49,6	181	-
второй	2		,				
завтрак							
обед	Сметана	12	0,31	1,8		19	ГΠ
	Хлеб пшеничный йодированный	100	6	1,2	33,4	174	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,7	201	ГП
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,9	13,12	125	82
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	Гуляш из говядины	150	29,1	33,58	5,78	442	260
	Сельдь с луком	100	10,08	13,26	1,28	164	76
	Зелень	10	1,13	0,5	0,23	16	8
*;	Картофель жареный (из отварного)	200	4,58	17,53	37,22	325	313
Итого за обед			61,72	75,26	160,74	1 599	170
полдник	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте	100	9,6	13,84	26,9	271	420
	Салат из овощей с кукурузой	100		CAR TO AND			66
Итого за полдник		NE TO SE	9,67	13,86	40,85	327	
ужин	Хлеб пшеничный	75	6	4,82	16,91	140	
Management in the fall	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85		ГП
	Салат из квашеной капусты	150	2,56	7,51	12,69		47
	Картофельное пюре с луком пассерованным	230	5,02	16,29	29,06	293	128
	Кисель из фруктов или ягод	200	0,11	0,12	25,09		352
	Котлеты рубленые из птицы	100	16,08	18,14			
Итого за ужин		×	33,62	47,58	120,7	1 086	
Второй	Ряженка	200	5,8	5			
ужин	Кондитерские изделия в ассортименте	50	0,05		5,96		
Итого за второй ужин			5,85	5	14,36	126	1
Итого за день	***************************************		131,24	170,04	461,29	4 131	

Утверждаю	
Директор	Э.Н. Лаптева

Прием	Наименование блюда	Bec	Пищевые в	ещества		Энергети-	$N_{\underline{0}}$
тищи		блюда	белки	жиры	углеводы	ческая ценность	рецеп- туры
Неделя 2 Цень 4			-				9
завтрак	Каша жидкая молочная из	250	7,27	12,76	38,55	299	181
•	манной крупы (с маслом)						
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38	0,98	206	ГΠ
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
	Салат "Мозаика"	150					15
Итого за			11,12	23,06	55,61	672	
завтрак			(4)				
Второй	Плоды или ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	96	338
завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20,2	85	389
Итого за	accopinition to		2,2	1,2	49,6	181	= ,
второй завтрак			* *	7 0-2 3 7 3 5 7	50°		
обед	Хлеб пшеничный йодированный	100	6	1,2	33,4	174	ГΠ
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,7	201	ГП
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	115	342
	Тефтели 1-й вариант с соусом	110	8,13	9,01	10,72	157	278
	Суп картофельный с бобовыми(фасолью)	300	6,59	6,32	19,84	178	102
	Салат из морковки с сыром и чесноком	150	7,01	14,09	10,79	198	50
	Зелень	10	1,13	0,5	0,23	16	8
	Картофель и овощи, тушенные в соусе	200	4,35	16,78	30,21	288	142
Итого за	Тушенные в соусе		41,07	49,46	170,77	1 327	1 1
обед	16	200	4.00	2 54	17,58	119	382
полдник	Какао с молоком	200	4,08		42,28	345	224
	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	200	14,7	13,1	42,20	343	227
Итого за	Tiestera		18,78	16,64	59,86	464	e al
полдник ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
J	Хлеб пшеничный	75	0,6				ГΠ
	Чай с сахаром	200	0,07				
	Каша рассыпчатая (гречневая)	210	12,04				
	Бефстроганов	120	18,24	27,72	6,14	348	250
	Икра свекольная	150	3,02				
Итого за ужин			37,82				_
Второй	Пирожки печеные из	75	4,11	1,44	35,53	125	406
ужин	дрожжевого теста с повидлом		FO	5	8,4	102	386
11	Йогур	200	5,8 9,91				
Итого за второй			9,91	0,44	73,73	22/	
ужин Итого за			120,9	134,3	504,61	4 059	20 10 1

Утверждаю	
Директор	Э.Н. Лаптева

Трием	Наименование блюда	Bec	Пищевые в	Энергети-	No		
ищи		блюда	белки	жиры	углеводы	ческая ценность	рецеп-
Неделя 2						ценность	туры
День 5	VacE amounting	75	0,6	0,38	0,98	206	ГΠ
вавтрак	Хлеб пшеничный	222	0,12	0,02	14,17	58	377
-	Чай с лимоном	120	11,15	19,86	2,11	232	210
-	Омлет натуральный	50	5,05	14,14	0,23	149	243
	Сосиски отварные			4,86	14,15	113	321
	Капуста тушеная (белокочанная)	150	3,11	4,00	14,13	113	321
Итого за	(os.iono iaiman)		20,03	39,25	31,64	758	
завтрак		>					
Второй	Плоды или ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	96	338
завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20,2	85	389
Итого за	иссортиненте		2,2	1,2	49,6	181	12
второй			_,_	_,_	1-1	24.85	
завтрак					2.71	1 1 1 H	
	Хлеб пшеничный	100	6	1,2	33,4	174	ТП
обед	йодированный	100		1,2	33,1		
ŀ	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,7	201	ГП
	Суп рыбный с крупой	300	2,82	3,39	20,25	138	101
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	388
	Жаркое по-домашнему	230	16,17	38,77	21,79	503	259
	Салат овощной с фасолью	100	10,17	30,77	22//3		17
	Зелень	100	1,13	0,5	0,23	16	8
Итого за	Эелень	10	34,5	45,54	134,13	1 120	
обед			34,5	13/51	10 1/10	- 1	
полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6		385
181	Лапшевник с творогом	200	17,2	16,72	38,97	375	208
Итого за полдник			23	21,72	48,57	482	
ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
y ARHII	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38			ГΠ
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68			379
	Салат из свеклы с сыром и	150	7,01	14,08			50
	чесноком	120	10.24	11.0	12.74	220	231
	Поджарка из рыбы	130	19,34	11,8	13,74	238 325	313
	Картофель жареный (из отварного)	200	4,58	17,53	2 2727	V 502	313
Итого за ужин			38,55	47,17	97,53	1 169	
Второй	Кефир	200	5,8	5	8	100	386
ужин	Кондитерские изделия в ассортименте	50	0,05	_	5,96		
Итого за	иссортиненте		5,85	5	13,96	124	
второй			5,55				
ужин	* * * * * * * * * * * * * * * * * * *		-			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
		1	1	1			

Директор	Э.Н. Лаптева

Прием		Bec	Пищевые в	ещества		Энергети-	No
ищи		блюда	белки	жиры	углеводы	ческая ценность	рецеп- туры
Неделя 2 День 6				× .			
вавтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	250	7,24	13,31	39,86	310	175
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38	0,98	206	ГΠ
	Чай с лимоном	222	0,12	0,02	14,17	58	377
	Салат из моркови с сахаром	100	1,26	0,13	22,28	95	66
Итого за			9,3	21,09	77,42	735	
завтрак							
Второй	Плоды или ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	96	338
завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20,2	85	389
Итого за второй завтрак		2	2,2	1,2	49,6	181	200
обед	Сметана	12	0,31	1,8		19	ГΠ
ООСД	Хлеб пшеничный йодированный	100	6	1,2	33,4	174	ГΠ
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,7	201	ГΠ
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	115	342
	Борщ зеленый	300	4,29	6,89	15,74	155	85
	Пельмени мясные отварные	205	21,1	12,45	36,05	341	392
	Салат из овощей с кукурузой	150	1	- 1			66
	Зелень	10	1,13	0,5	0,23	16	8
Итого за обед		1 1941	40,69	24,4	151	1 021	* W 11 42 9 = 1
полдник	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
11001,411111	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	200	14,7	13,1	42,28		224
Итого за полдник			18,78	16,64	59,86	464	
ужин	Сыр (порциями)	24	5,9	7,58		92	15
JAMILI	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7			ГП
	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38			ГП
	Плов из из птицы	200	16,95				291
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68				388
	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	100	1,31				45
Итого за ужин			29,29	22,66	82,79	852	
Второй	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
ужин	Кондитерские изделия в ассортименте	50	0,05		5,96		ГП
Итого за второй ужин			3,22	V = 2-20 V	- 1 1 e		
Итого за день	* · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1 2 2	103,28	88,46	437,67	3 361	

Утверждаю	
Директор	Э.Н. Лаптева

Прием	Наименование блюда	Bec	Вес Пищевые вещества				No
пищи		блюда	белки	жиры	углеводы	ческая ценность	рецеп- туры
Неделя 2						Домисоть	1) 1
День 7 завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150	120
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38	0,98	206	ГП
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
-	Салат из свеклы с яблоками	150	1,64	9,12	16,81	156	54
Итого за	Carlat VID abdictor C //G/Tottat VI		11,87	25,03	53,46	697	
завтрак	W 1						
Второй	Плоды или ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	96	338
завтрак	Сок фруктовый в	200	1		20,2	85	389
oub i puit	ассортименте		_				
Итого за			2,2	1,2	49,6	181	3
второй							2
завтрак	4				A Sa Barana B B		
обед	Хлеб пшеничный йодированный	100	6	1,2	33,4	174	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,7	201	ГП
	Кисель из фруктов или ягод	200	0,11	0,12	25,09	119	352
	Сельдь с луком	100	10,08	13,26	1,28	164	76
	Суп картофельный с крупой	300	2,37	3,26	14,54	103	101
	Азу с мясом говядина	230	21,29	23,78	21,79	388	773
	Зелень	10	1,13	0,5	0,23	16	8
Итого за	SCHOOL	10	48,68	43,52	134,03	1 165	
обед			1.5,55				
полдник	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
	Яблоки, фаршированные творогом(с молоком сгущеным)	200	20,16	1,97	57,89	325	373
	Салат из моркови с изюмом	150	1,89	0,2	33,42	143	66
Итого за			25,22	4,85	107,26	569	
полдник	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
ужин	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38	0,98		ГП
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95		376
	Салат "Осенний"	150	2,62	9,27	13,87		18
	Рыба жареная (минтай)	150	22,73				
	Картофель и овощи,	200	4,35	16,78			_
	тушенные в соусе		.,,55			1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	-
Итого за		1	34,22	49,17	84,41	1 115	
ужин	Personne	200		-	0.4	103	200
Второй	Ряженка	200	5,8	13.94			
ужин	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте	100	9,6	13,84	26,9	× • • • • •	
Итого за второй ужин		, , ,	15,4	18,84	35,3	373	
Итого за день			137,39	142,41	459,15	4 083	