Основное 10 дневное меню горячих завтраков и обедов для обучающих с ограниченными возможностями здоровья

Рацион:		Неделя:	1 День: понедельник					
			Пищевые вещества			Энерге-	Nº	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	
Завтрак				1	- N			
•	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 30 гр. (1-11)	30	7	8,8		107	54-13	
	КАША МОЛОЧНАЯ***	230	9,38	12,88	37,26	302,46	54-29к	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80	80	6	0,6	39,4	187,6	пром.	
Итого за Завт	рак	550	24,08	30,58	85,46	714,06		
Обед								
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	1,33	0,33	4,17	23,67	54-23	
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 250	250	1,88	5,74	7,89	97,2	88-2017 Ty	
	Фрикадельки из говядины 100	100	13,7	12,2	6,8	191,3	54-29M	
	соус сметанный 50	50	1,67	1,17	4,5	35,33	54-3c	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,36	5,88	39,36	236,16	54-1г	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	80	6	0,6	39,4	187,6	пром.	
	Компот из ягоды***	200	0,43	0,1	18,34	75,8	54-4хн	
Итого за Обед	٩	960	31,37	26,02	120,46	847,06		
Итого за день	•	1 510	55,45	56,6	205,92	1561,12		

(лист 2)

Рацион:		Неделя:	:1 День:вторник					
			Пи	іщевые вещес	Энерге-	Nº		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	
Завтрак		1		•				
•	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ 100	100	14,5	14,67	8	221,83	54-16м	
	Соус сметанный с томатом	50	1,67	1,17	4,5	35,33	54-3c	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	9,27	7,56	43,08	280,44	54-4г	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	70	5,37	0,58	34,42	164,03	пром.	
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн	
Итого за Завт	рак	600	31,11	24,58	97,1	739,63		
Обед								
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	2,83	0,17	5,83	36,83	54-20з	
	Суп с крупой и мясными фрикадельками 250	250	17,5	7,63	11,38	183,75	117/2011	
	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ 280	280	29,26	9,8	24,64	304,36	54-22м	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100	100	7,67	0,83	49,17	234,33	пром.	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн	
Итого за Обед	4	930	57,76	18,43	110,82	840,27		
Итого за день	,	1 530	88,87	43,01	207,92	1579,9		

(лист 3)

Рацион:		Неделя:	1	День: среда			
_	Наименование блюда		Пищевые вещес		ства	Энерге-	Nº
Прием пищи		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак					•	•	
	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО МОРКОВНАЯ 150	150	21,54	17,05	20,05	297	54-2т
	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ 20	20	0,73	0,86	5,63	32,32	пром
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	70	5,37	0,58	34,42	164,03	пром.
	Йогурт молочный упаковка	95	3,6	1,88	14,09	94	
Итого за Завт	грак	535	31,44	20,37	80,69	614,15	
Обед							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	1	10,2	7,2	123,7	54-113
	Свекольник со сметаной на курином бульоне 250	250	2,26	5,35	13,32	110,37	54-18c
	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО- СТРОГОНОВСКИ 100	100	16,78	15,89	6,67	236,44	54-18м
	Картофель отварной с маслом	180	3,48	4,4	26,64	160,56	125

ХЛЕБ РЖАНОЙ 100	100	7,67	0,83	49,17	234,33	пром.
Компот из ягоды***	200	0,43	0,1	18,34	75,8	54-4хн
Итого за Обед	930	31,62	36,77	121,34	941,2	
Итого за день	1 465	63,06	57,14	202,03	1555,35	

Неделя:1 Рацион: **День:**четверг Пищевые вещества Энерге-Nº Вес блюда Прием пищи тическая Наименование блюда рецептуры Белки Жиры Углеводы ценность Завтрак ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* 54-7з 60 1,6 6,1 6,2 85,7 КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 100 100 19,1 4,3 13,3 168,6 54-5м КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 180 3,7 6,4 23,8 167,2 54-11г 0,38 117,25 3,75 50 24,63 пром. ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200 0,2 27,9 . 54-3гн 0.1 6,6 Итого за Завтрак 590 28,35 17,28 566,65 74,53 Обед 54-33 ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* 3,83 21,33 100 1,17 0,17 Суп из овощей с фрикадельками 250 10,8 7,58 17,4 181,03 54-5c Котлета(биточек) рыбная 100 100 17,5 54-2p 6,6 8,5 163,6 РИС ОТВАРНОЙ 200 200 4,8 48,6 271,4 54-6г 6,4 ХЛЕБ РЖАНОЙ 100 0,83 49,17 234,33 100 7,67 пром. 15,6 Компот из ягоды*** 200 0,1 66,9 54-2xH 1 Итого за Обед 950 42,94 21,68 938,59 143,1 Итого за день 1 540 71,29 38,96 217,63 1505,24

(лист 5)

(лист 4)

Рацион:		Неделя:	1		День :пятница			
			Пищевые вещества			Энерге-	Nº	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	
Завтрак				1.		•		
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-203	
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ 200	200	27,23	8,09	33,22	314,63	54-12м	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.	
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3		7,3	30,8	54-6гн	
Итого за Завт	рак	500	32,23	8,49	63,72	461,33		
Обед				-				
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	2	0,33	10,17	52,17	54-213	
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250	250	5,9	7,2	17	156,9	54-3c	
	Курица тушеная в соусе 100	100	21	5,5	3,5	147,1	290/330	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	9,27	7,56	43,08	280,44	54-4г	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100	100	7,67	0,83	49,17	234,33	пром.	
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн	
Итого за Обед	<u>. </u>	930	46,44	21,62	138,12	936,24		
Итого за день	•	1 430	78,67	30,11	201,84	1397,57		

(лист 6)

Рацион:	ацион:		Неделя:2		День: понедельник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда -	Пищевые вещества		ства	Энерге-	Nº		
Присм пищи	палионование олюда	Всо отпода	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры		
Завтрак					•	•	•		
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 20	20	4,6	5,9		71,7	54-13		
	КАША МОЛОЧНАЯ***	240	9,79	13,44	38,88	315,61	54-29к		
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-193		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80	80	6	0,6	39,4	187,6	пром.		
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн		
Итого за Завт	рак	550	20,69	27,24	84,98	668,91			
Обед									
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	1,33	0,33	4,17	23,67	54-23		
	Суп гороховый на курином бульоне 250	250	8,4	5,75	20,35	166,43	54-8c		
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ 100	100	14,5	14,67	8	221,83	54-16м		
	Соус сметанный с томатом 50 № 331	50	1,67	1,17	4,5	35,33	54-3c		
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	9,27	7,56	43,08	280,44	54-4г		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100	100	7,67	0,83	49,17	234,33	пром.		
	Компот из ягоды***	200	0,2	0,2	27,9	115	342		
Итого за Обед	4	980	43,04	30,51	157,17	1077,03			
Итого за день	<u> </u>	1 530	63,73	57,75	242,15	1745,94			

		1				БТОРПИК	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	іщевые вещес	тва	Энерге- тическая	№ рецептуры
•	Than the same of t		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
Вавтрак		<u> </u>		l			<u> </u>
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180	180	15,24	21,6	3,96	270,6	54-1o
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	-,-	6,5	26,8	54-2гн
	БУЛОЧКА ВКУСНАЯ 100	100	7,7	2,4	53,33	266	пром.
Ітого за Завт		600	29,44	24,6	96,79	726,1	
бед		V	•	,		,	
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	2,67	10,17	10,33	142,83	54-7з
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 250	250	1,88	5,74	7,89	97,2	88-2017 Ty
	Жаркое по-домашнему с курицей 250	250	31,01	7,78	22	282,1	54-28м
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	80	6	0,6	39,4	187,6	пром.
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,2	0,1	31,6	126	638-2004 J
того за Обед		880	47,33	22,13	126,46	888,03	
того за день	-	1 480	76,77	46,73	223,25	1614,13	
Total Carlotte	-		,	10,10			(лист
ацион:		Неделя:2	<u> </u>		День	среда Г	
		D 6	Пи	іщевые вещес	ства	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
автрак	KALIJA MODOLILIAG****	240	0.02	10.00	46.4	222.54	E4 10v
	КАША МОЛОЧНАЯ**** СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	210 15	9,83 3,45	10,98 4,5	46,1	322,54 53,7	54-13к 54-1з
	15			,	0.1.10	,	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	70	5,37	0,58	34,42	164,03	пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн
	ФРУКТ СВЕЖИЙ**	200	3	1	42	192	пром.
того за Завт	трак	695	21,95	17,66	129,62	770,27	
бед	ODOLUHA D. HA DEOKE*	400		0.17	0.00	04.00	540
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-33
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне 250	250	1,92	5,72	10,85	110,85	82-2017 T
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (минтай) 100	100	23,42	27	5,5	359,5	54-8p
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	180	3,7	6,4	23,8	167,2	54-11г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	70	5,37	0,58	34,42	164,03	пром.
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
того за Обед	4	900	36,08	39,87	98,2	903,91	
того за день	•	1 595	58,03	57,53	227,82	1674,18	
					_		(лист
			•		День:	четверг	ī
ацион:	T	Неделя:2				Onopio	
•	Наименование блюта			щевые вещес			Nº
•	Наименование блюда	Неделя: 2 Вес блюда		щевые вещес Жиры		Энерге- тическая ценность	№ рецептурь
Прием пищи		Вес блюда -	Пи Белки	Жиры	отва Углеводы	тическая ценность	рецептурь
Прием пищи	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	Вес блюда -	Пи Белки 1,38	Жиры	углеводы 7,63	тическая ценность 76	рецептурь 54-13з
Прием пищи	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* Котлета(биточек) рыбная 100	Вес блюда - 100 100	Пи Белки 1,38 17,5	Жиры 4,5 6,6	Углеводы 7,63 8,5	тическая ценность 76 163,6	рецептурь 54-13з 54-2р
Прием пищи	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* Котлета(биточек) рыбная 100 РИС ОТВАРНОЙ 180	Вес блюда - 100 100 180	Пи Белки 1,38 17,5 4,32	Жиры 4,5 6,6 5,78	Углеводы 7,63 8,5 43,74	тическая ценность 76 163,6 244,2	рецептурь 54-13з 54-2р 54-6г
Прием пищи	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* Котлета(биточек) рыбная 100 РИС ОТВАРНОЙ 180 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	Вес блюда - 100 100 180 50	Пи Белки 1,38 17,5 4,32 3,75	Жиры 4,5 6,6 5,78 0,38	Углеводы 7,63 8,5 43,74 24,63	76 163,6 244,2 117,25	54-13з 54-2р 54-6г пром.
Прием пищи автрак	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* Котлета(биточек) рыбная 100 РИС ОТВАРНОЙ 180 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	Вес блюда - 100 100 180 50 200	Пи Белки 1,38 17,5 4,32 3,75 0,2	Жиры 4,5 6,6 5,78 0,38 0,1	Углеводы 7,63 8,5 43,74 24,63 6,6	76 163,6 244,2 117,25 27,9	рецептурь 54-13з 54-2р 54-6г
того за Завт	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* Котлета(биточек) рыбная 100 РИС ОТВАРНОЙ 180 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	Вес блюда - 100 100 180 50	Пи Белки 1,38 17,5 4,32 3,75	Жиры 4,5 6,6 5,78 0,38	Углеводы 7,63 8,5 43,74 24,63	76 163,6 244,2 117,25	54-13з 54-2р 54-6г пром.
того за Завт	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* Котлета(биточек) рыбная 100 РИС ОТВАРНОЙ 180 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ рак	100 100 100 180 50 200 630	Пи Белки 1,38 17,5 4,32 3,75 0,2 27,15	Жиры 4,5 6,6 5,78 0,38 0,1 17,36	Углеводы 7,63 8,5 43,74 24,63 6,6 91,1	76 163,6 244,2 117,25 27,9 628,95	54-133 54-2р 54-6г пром. 54-3гн
того за Завт	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* Котлета(биточек) рыбная 100 РИС ОТВАРНОЙ 180 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ рак ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	Вес блюда - 100 100 180 50 200 630 100	Пи Белки 1,38 17,5 4,32 3,75 0,2 27,15 1,33	Жиры 4,5 6,6 5,78 0,38 0,1 17,36	Углеводы 7,63 8,5 43,74 24,63 6,6 91,1 4,17	76 163,6 244,2 117,25 27,9 628,95	54-133 54-2р 54-6г пром. 54-3гн
Прием пищи автрак того за Завт бед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* Котлета(биточек) рыбная 100 РИС ОТВАРНОЙ 180 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ рак ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* Суп картофельный с макаронными	100 100 100 180 50 200 630	Пи Белки 1,38 17,5 4,32 3,75 0,2 27,15	Жиры 4,5 6,6 5,78 0,38 0,1 17,36	Углеводы 7,63 8,5 43,74 24,63 6,6 91,1	76 163,6 244,2 117,25 27,9 628,95	54-13з 54-2р 54-6г пром. 54-3гн
Прием пищи автрак того за Завт бед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* Котлета(биточек) рыбная 100 РИС ОТВАРНОЙ 180 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ рак ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	Вес блюда - 100 100 180 50 200 630 100	Пи Белки 1,38 17,5 4,32 3,75 0,2 27,15 1,33	Жиры 4,5 6,6 5,78 0,38 0,1 17,36	Углеводы 7,63 8,5 43,74 24,63 6,6 91,1 4,17	76 163,6 244,2 117,25 27,9 628,95	54-133 54-2р 54-6г пром. 54-3гн
Прием пищи автрак того за Завт бед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* Котлета(биточек) рыбная 100 РИС ОТВАРНОЙ 180 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ рак ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне ПЛОВ С КУРИЦЕЙ 250	Вес блюда - 100 100 180 50 200 630 100	Пи Белки 1,38 17,5 4,32 3,75 0,2 27,15 1,33	Жиры 4,5 6,6 5,78 0,38 0,1 17,36	Углеводы 7,63 8,5 43,74 24,63 6,6 91,1 4,17	76 163,6 244,2 117,25 27,9 628,95	54-133 54-2р 54-6г пром. 54-3гн
Прием пищи автрак Того за Завт	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* Котлета(биточек) рыбная 100 РИС ОТВАРНОЙ 180 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ рак ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	Вес блюда - 100 100 180 50 200 630 100 250	Пи Белки 1,38 17,5 4,32 3,75 0,2 27,15 1,33 6,45	Жиры 4,5 6,6 5,78 0,38 0,1 17,36 0,33 3,48	Углеводы 7,63 8,5 43,74 24,63 6,6 91,1 4,17 23,13	76 163,6 244,2 117,25 27,9 628,95 23,67 149,5	54-13з 54-2р 54-6г пром. 54-3гн 54-2з 54-7с
Прием пищи автрак Ітого за Завт Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* Котлета(биточек) рыбная 100 РИС ОТВАРНОЙ 180 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ рак ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне ПЛОВ С КУРИЦЕЙ 250	Вес блюда - 100 100 180 50 200 630 100 250 250	Пи Белки 1,38 17,5 4,32 3,75 0,2 27,15 1,33 6,45 34,04	Жиры 4,5 6,6 5,78 0,38 0,1 17,36 0,33 3,48 10,11	Углеводы 7,63 8,5 43,74 24,63 6,6 91,1 4,17 23,13 41,53	76 163,6 244,2 117,25 27,9 628,95 23,67 149,5 393,29	54-13з 54-2р 54-6г пром. 54-3гн 54-2з 54-7с
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* Котлета(биточек) рыбная 100 РИС ОТВАРНОЙ 180 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 НАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ рак ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне ПЛОВ С КУРИЦЕЙ 250 ХЛЕБ РЖАНОЙ 70 Компот из ягоды***	Вес блюда - 100 100 180 50 200 630 100 250 250 70	Пи Белки 1,38 17,5 4,32 3,75 0,2 27,15 1,33 6,45 34,04 5,37	Жиры 4,5 6,6 5,78 0,38 0,1 17,36 0,33 3,48 10,11 0,58	Углеводы 7,63 8,5 43,74 24,63 6,6 91,1 4,17 23,13 41,53 34,42	76 163,6 244,2 117,25 27,9 628,95 23,67 149,5 393,29 164,03	54-133 54-2р 54-6г пром. 54-3гн 54-23 54-7с 54-12м пром.

Неделя:2

День:вторник

Рацион:

і ациоп.	ацион.				день	.питпица	
	_		Пищевые вещества			Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак		l l		1	I	I .	
•	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 180	180	35,55	12,83	25,99	361,46	54-1т
	ПОВИДЛО 25	25	0,19		22,5	90,19	пром
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,33	0,58	16,67	85,42	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	Йогурт молочный упаковка	95	3,6	1,88	14,09	94	
Итого за Завт	грак	550	42,87	15,29	85,75	657,87	
Обед							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	2,83	0,17	5,83	36,83	54-20з
	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 250 на	250	5,9	7,2	17	156,9	54-4c
	бульоне						
	Голубцы ленивые 100	100	8,4	7,6	6,4	128,4	54-3м
	соус сметанный 50	50	1,67	1,17	4,5	35,33	54-3c
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,36	5,88	39,36	236,16	54-1г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100	100	7,67	0,83	49,17	234,33	пром.
	Компот из ягоды***	200	0,2	1	7,4	39	54-9хн
Итого за Обед	д	980	36,15	26,13	124,62	880,03	
Итого за день		1 530	79,02	41,42	210,37	1537,9	

Нопопа:2

Поис.патыина

461,21

2151,62

15606,57

Литература (сборники рецептур):

Рашион.

Итого за период

Среднее значение за период

-Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

15 110

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора ", Новосибирск, 2022.
- -Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Дели принт/Москва 2011 г.
- -Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Дели принт/Москва $2016 \, \Gamma$.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий/ "Издательство Арий"/Москва, 2010 г.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений/Пермь, 2011 г.

Согласованно	Утверждено
Директор	ИП Ванджура О.Ю

^{*}Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная, маринад овощной с 1 марта 2023 в соответствии с сезонностью.

^{**}Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины. Не допускается выдача резанных фруктов. Допускается увеличение выхода фруктов. Допускается замена фруктов в соответствии с сезонностью

^{***}Допускается замена ягод в напитках в соответствии с сезонностью.

^{****}Для приготовления молочной каши используется крупа пшенная, пшеничная, ячневая, овсяная, кукурузная, рисовая, гречневая.