



**МЕНЮ**

на 24 ноября 2023 г.

Пример пищи, наименование блюда 12-18 лет	В день, наименование блюда 12-18 лет	Масса порции	Полная порция		Итого за порцию пищи	Итого за день	№ рецептуры
			Вмест. в порциях	Вмест. в порциях			
<b>Завтрак (2х, 5-ти разовое)</b>							
Консервы овощные замороженные (картофель)	100	1,0	9,2	8,0	123,2		Сбалансированная диета
Омлет натуральный	200	19,0	27,9	2,8	346,3		Сбалансированная диета
Кофейный напиток на молоке	200	2,3	1,3	25,9	123,5		Сбалансированная диета
Бутерброд с маслом	3070	2,3	7,5	14,7	133,0		Сбалансированная диета
Хлеб пшеничный	45	3,0	0,2	19,5	91,8		
Итого за порцию пищи:	889	29,4	46,1	71,9	819,7		
<b>Обед (2х, 5-ти разовое)</b>							
Мясо жаренная	100	2,3	7,9	12,6	133,6		Сбалансированная диета
Суп из овощей	250	1,9	3,7	11,0	85,4		Сбалансированная диета
Тертые (1-й вариант) с соусом	10030	11,6	13,2	19,2	224,6		Сбалансированная диета
Каша пшеничная вязкая	180	4,8	5,7	27,7	180,5		Сбалансированная диета
Каша из пшена	200	0,1	0,6	28,2	110,3		Сбалансированная диета
Хлеб пшеничный	80	3,7	0,3	24,3	114,8		
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за порцию пищи:	889	29,1	33,4	151,8	987,7		
<b>Полдник (5-ти разовое)</b>							
Вагруска с повидлом	150	9,3	4,4	94,3	433,2		Сбалансированная диета
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,6	89,2		Сбалансированная диета
Итого за порцию пищи:	350	10,3	4,6	114,1	544,4		
<b>Ужин (5-ти разовое)</b>							
Птица, тушенная в соусе с овощами	250	19,1	22,8	28,4	396,6		Сбалансированная диета
Чай с сахаром, варенье, джем, медом, повидлом	200	0,2	0,0	13,0	60,5		Сбалансированная диета
Хлеб пшеничный	60	3,9	0,3	24,6	118,7		
Хлеб пшеничный	60	4,3	0,4	29,2	137,8		
Итого за порцию пищи:	630	27,7	23,7	97,2	713,6		
<b>Ужин 2 (5-ти разовое)</b>							
Молочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,0	92,3		Сбалансированная диета
Сахар песок	5	0,0	0,0	4,9	19,4		
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7		
Итого за порцию пищи:	215	7,3	5,3	26,9	189,4		
Всего за день:		103,8	113,1	481,9	3 268,0		

Зав. Производства:

Пример пищи, наименование блюда 7-11 лет	В день, наименование блюда 7-11 лет	Масса порции	Полная порция		Итого за порцию пищи	Итого за день	№ рецептуры
			Вмест. в порциях	Вмест. в порциях			
<b>Завтрак (2х, 5-ти разовое)</b>							
Консервы овощные замороженные (картофель)	150	1,0	9,2	8,0	123,2		Сбалансированная диета
Омлет натуральный	150	15,0	21,0	2,8	259,6		Сбалансированная диета
Кофейный напиток на молоке	200	2,3	1,3	25,9	123,5		Сбалансированная диета
Бутерброд с маслом	3070	2,3	7,5	14,7	133,0		Сбалансированная диета
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9		
Итого за порцию пищи:	829	22,7	39,2	66,0	788,6		
<b>Обед (2х, 5-ти разовое)</b>							
Мясо жаренная	60	1,6	4,6	7,6	81,9		Сбалансированная диета
Суп из овощей	200	1,5	3,0	8,9	68,4		Сбалансированная диета
Тертые (1-й вариант) с соусом	9030	8,6	11,7	17,3	208,9		Сбалансированная диета
Каша пшеничная вязкая	150	4,6	4,7	23,3	150,7		Сбалансированная диета
Каша из пшена	200	0,1	0,6	28,2	110,3		Сбалансированная диета
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,4	16,2	79,2		
Итого за порцию пищи:	829	22,6	25,6	125,0	813,6		
<b>Полдник (5-ти разовое)</b>							
Вагруска с повидлом	100	6,4	2,6	62,8	303,2		Сбалансированная диета
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,6	89,2		Сбалансированная диета
Итого за порцию пищи:	300	7,4	3,1	82,4	392,4		
<b>Ужин (5-ти разовое)</b>							
Птица, тушенная в соусе с овощами	230	13,8	19,1	23,3	328,8		Сбалансированная диета
Чай с сахаром, варенье, джем, медом, повидлом	200	0,2	0,0	13,0	60,5		Сбалансированная диета
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4		
Итого за порцию пищи:	500	20,9	19,6	78,3	540,6		
<b>Ужин 2 (5-ти разовое)</b>							
Молочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,0	92,3		Сбалансированная диета
Сахар песок	5	0,0	0,0	4,9	19,4		
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7		
Итого за порцию пищи:	215	7,3	5,3	26,9	189,4		
Всего за день:		81,3	92,2	371,6	2 688,0		

Директор ООО "Склад":



# МЕНЮ

на 27 ноября 2023г.



Пример меню, соответствующая блоку 7-11 лет	Масса порция	Плотность питания		Энергетическая ценность, ккал	На расход сырья
		Белки, г	Жиры, г		
<b>Завтрак (2х, 5-ти разовое)</b>					
Пшеница вареная вертуго	1шт	5,3	5,0	68,6	Сырье расчет по ТК
Каша овсяная молочная из риса и пшеницы	200	5,3	7,7	229,6	Сырье расчет по ТК
Дружба с маслом	200	2,3	1,2	123,5	Сырье расчет по ТК
Кефирный напиток на молоке	60	4,5	0,4	137,8	
Хлеб пшеничный	888	17,8	14,4	895,5	
<b>Итого за примерное меню:</b>					
		<b>60</b>	<b>0,9</b>	<b>21,7</b>	
<b>Обед (2х, 5-ти разовое)</b>					
Омлет по сезону (пюре из овощей, сыр, специи), капуста квашеная, свежая отварная, помидор свежий, салат из овощей, морская капуста и т.д.)	60	0,9	0,1	5,3	
Суп картофельный с брокколи (пюре)	200	4,6	3,3	107,8	Сырье расчет по ТК
Тфтели (1-й вариант) с соусом	80/20	8,6	11,7	208,9	Сырье расчет по ТК
Макаронные изделия отварные (розо)	150	5,5	4,3	196,8	Сырье расчет по ТК
Кисель из повидла	200	0,1	0,0	28,2	Сырье расчет по ТК
Хлеб пшеничный	60	3,7	0,3	114,8	
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	138,5	
<b>Итого за примерное меню:</b>	<b>888</b>	<b>27,9</b>	<b>20,3</b>	<b>962,9</b>	
<b>Полдник (5-ти разовое)</b>					
Ватрушка с повидлом	100	6,4	2,6	62,8	Сырье расчет по ТК
Сок фруктовый	200	0,6	0,0	32,0	Сырье расчет по ТК
<b>Итого за примерное меню:</b>	<b>308</b>	<b>7,0</b>	<b>2,6</b>	<b>455,3</b>	
<b>Ужин (5-ти разовое)</b>					
Вареные картофель отварный	200	31,5	11,6	397,5	Сырье расчет по ТК
Соус молочный (слизкий)	50	0,9	2,2	6,7	Сырье расчет по ТК
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0,0	11,0	Сырье расчет по ТК
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	114,8	
<b>Итого за примерное меню:</b>	<b>600</b>	<b>34,3</b>	<b>14,1</b>	<b>634,4</b>	
<b>Ужин 2 (5-ти разовое)</b>					
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,0	Сырье расчет по ТК
Батон	5	0,0	0,0	11,0	
Сахар песок	30	2,3	0,9	19,4	
<b>Итого за примерное меню:</b>	<b>215</b>	<b>7,3</b>	<b>5,3</b>	<b>38,4</b>	
<b>Всего за день:</b>					
		<b>82,3</b>	<b>78,9</b>	<b>488,5</b>	<b>2 894,6</b>

Пример меню, соответствующая блоку 12-18 лет	Масса порция	Плотность питания		Энергетическая ценность, ккал	На расход сырья
		Белки, г	Жиры, г		
<b>Завтрак (2х, 5-ти разовое)</b>					
Пшеница вареная вертуго	1шт	5,4	4,9	67,1	Сырье расчет по ТК
Каша овсяная молочная из риса и пшеницы	250	6,9	9,6	43,2	Сырье расчет по ТК
Дружба с маслом	200	2,3	1,3	123,5	Сырье расчет по ТК
Кефирный напиток на молоке	70	5,1	0,4	140,8	
Хлеб пшеничный	888	19,7	16,2	638,4	
<b>Итого за примерное меню:</b>					
		<b>100</b>	<b>1,8</b>	<b>8,0</b>	<b>42,8</b>
<b>Обед (2х, 5-ти разовое)</b>					
Омлет по сезону (пюре из овощей, сыр, специи), капуста квашеная, свежая отварная, помидор свежий, салат из овощей, морская капуста и т.д.)	100	1,8	0,1	8,0	
Суп картофельный с брокколи (пюре)	250	5,7	4,0	134,9	Сырье расчет по ТК
Тфтели (1-й вариант) с соусом	100/20	11,6	15,2	19,2	Сырье расчет по ТК
Макаронные изделия отварные (розо)	200	7,5	5,9	45,2	Сырье расчет по ТК
Кисель из повидла	200	0,1	0,0	28,2	Сырье расчет по ТК
Хлеб пшеничный	60	3,7	0,3	114,8	
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	138,5	
<b>Итого за примерное меню:</b>	<b>1000</b>	<b>34,7</b>	<b>26,1</b>	<b>1 628,5</b>	
<b>Полдник (5-ти разовое)</b>					
Ватрушка с повидлом	150	9,3	4,4	94,5	Сырье расчет по ТК
Сок фруктовый	200	0,6	0,0	32,0	Сырье расчет по ТК
<b>Итого за примерное меню:</b>	<b>350</b>	<b>9,9</b>	<b>4,4</b>	<b>597,1</b>	
<b>Ужин (5-ти разовое)</b>					
Вареные картофель отварный	250	39,4	19,4	497,2	Сырье расчет по ТК
Соус молочный (слизкий)	50	0,9	2,2	6,7	Сырье расчет по ТК
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0,0	11,0	Сырье расчет по ТК
Хлеб пшеничный	100	7,4	0,6	48,7	
<b>Итого за примерное меню:</b>	<b>600</b>	<b>47,9</b>	<b>22,2</b>	<b>634,4</b>	
<b>Ужин 2 (5-ти разовое)</b>					
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,0	Сырье расчет по ТК
Сахар песок	5	0,0	0,0	4,9	
Батон	30	2,3	0,9	19,4	
<b>Итого за примерное меню:</b>	<b>215</b>	<b>7,3</b>	<b>5,3</b>	<b>38,4</b>	
<b>Всего за день:</b>					
		<b>112,4</b>	<b>91,8</b>	<b>488,6</b>	<b>3 124,8</b>

Зав. Предприятием:

Директор ООО "Славян"



Директор ООО «Светлана»  
Е.Е. Кузнецов

# МЕНЮ

на 28 ноября 2023г.

Примеры блюд, наименование блюда 7-11 лет	Масса порция	Повышенное содержание		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		
<b>Завтрак (Зк, 5-ти разовое)</b>					
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,6	4,8	21,0	Справка рецептур от ТТК
Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,3	3,7	27,3	Справка рецептур от ТТК
Кавказ с молоком	200	3,8	3,0	34,5	Справка рецептур от ТТК
Итого за преем блюда:	800	11,7	11,5	72,8	481,3
<b>Обед (Об, 5-ти разовое)</b>					
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60	0,9	0,1	5,3	25,7
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	2,9	7,0	60,4
Фрикадельки мясные в соусе	90/30	8,7	19,5	17,4	281,5
Рис отварной	150	3,8	12,4	38,9	283,3
Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	14,2	59,2
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за преем блюда:	860	23,1	35,9	135,9	963,4
<b>Полдник (Пол, 5-ти разовое)</b>					
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Компо: из яблок	200	0,4	0,1	21,5	88,5
Итого за преем блюда:	400	1,2	0,9	40,5	179,7
<b>Ужин (Уж, 5-ти разовое)</b>					
Угра свекольная	60	1,7	4,9	8,5	85,2
Котлета рыбная Любительская	90	8,4	9,8	11,2	167,1
Картофель отварной с маслом	150	2,9	4,1	23,9	144,2
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	16,7	69,5
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8
Итого за преем блюда:	660	17,6	19,2	89,5	603,8
<b>Ужин 2 (Уж-2, 5-ти разовое)</b>					
Кисло-молочный продукт (сырок)	180	4,8	4,4	18,8	137,9
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7
Итого за преем блюда:	210	7,1	5,3	33,8	215,6
Всего за день:		77,7	79,0	372,8	2 403,8

Примеры блюд, наименование блюда 12-18 лет	Масса порция	Повышенное содержание		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		
<b>Завтрак (Зк, 5-ти разовое)</b>					
Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,9	5,7	25,2	Справка рецептур от ТТК
Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,3	3,7	27,3	Справка рецептур от ТТК
Кавказ с молоком	200	3,8	3,0	34,5	Справка рецептур от ТТК
Итого за преем блюда:	658	13,0	12,4	77,0	471,4
<b>Обед (Об, 5-ти разовое)</b>					
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	1,6	0,1	8,9	42,8
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	3,7	8,7	75,7
Фрикадельки мясные в соусе	100/30	17,9	20,0	19,3	296,5
Рис отварной	180	4,5	13,5	46,8	327,3
Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	14,2	59,2
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за преем блюда:	980	34,0	38,3	191,0	1 054,8
<b>Полдник (Пол, 5-ти разовое)</b>					
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Компот из яблок	200	0,4	0,1	21,5	88,5
Итого за преем блюда:	400	1,2	0,9	40,5	179,7
<b>Ужин (Уж, 5-ти разовое)</b>					
Угра свекольная	100	2,7	7,9	14,1	139,2
Котлета рыбная Любительская	100	11,2	10,0	12,3	176,3
Картофель отварной с маслом	180	3,5	5,0	28,6	173,1
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	16,7	69,5
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8
Итого за преем блюда:	680	22,6	23,3	105,7	718,9
<b>Ужин 2 (Уж-2, 5-ти разовое)</b>					
Кисло-молочный продукт (сырок)	180	4,8	4,4	18,8	137,9
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7
Итого за преем блюда:	210	7,1	5,3	33,8	215,6
Всего за день:		89,4	91,9	408,0	2 748,4

Зав. Производством:

Директор ООО «Светлана»





ООО "Савицкая"  
 Директор ООО "Савицкая" Е.Е. Кожисков

# МЕНЮ

на 29 ноября 2023г.

Пример пищевого, нелегитимное блюдо 7-11 лет	Масса порция	Плотность энергии		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		
<b>Завтрак (2х, 5-ти разовое)</b>					
Каша молочная манная жидкая с маслом	200	3,6	7,4	223,0	Справка рецептур или ТК
Бутерброд с сыром	30/10/10	4,6	10,3	171,4	Справка рецептур или ТК
Чай с сахаром и лимонном	200/15/8	0,3	0,0	63,1	Справка рецептур или ТК
Баттон	30	2,3	0,0	77,7	
Итого за пружмы пище:	663	13,8	18,8	835,2	
<b>Обед (2х, 5-ти разовое)</b>					
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60	0,9	0,1	3,3	23,7
Суп из овощей	200	1,5	3,0	68,4	Справка рецептур или ТК
Плов из птицы	150	10,3	20,0	333,8	Справка рецептур или ТК
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	20,4	84,0
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Хлеб пшеничный	70	4,3	0,6	28,8	138,3
Итого за пружмы пище:	730	21,5	24,0	760,3	
<b>Полужан (5-ти разовое)</b>					
Пшеница (доба обыкновенная)	100	8,0	4,8	56,0	305,4
Сок фруктовый	200	0,6	0,2	22,9	100,0
Итого за пружмы пище:	300	8,6	5,0	78,9	405,3
<b>Ужин (5-ти разовое)</b>					
Запеканка из творога с морковью	200	24,0	20,3	47,6	471,3
Сыр молочный (сладкий)	50	0,9	2,2	6,7	50,8
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0,0	15,0	60,5
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Итого за пружмы пище:	600	28,8	22,6	93,6	706,4
<b>Ужин 2 (5-ти разовое)</b>					
Кисломолочный продукт (ряженка)	150	5,0	4,4	7,4	94,3
Баттон	30	2,3	0,0	15,0	77,7
Итого за пружмы пище:	210	7,3	5,3	22,4	172,0
Всего за день:		60,6	78,9	399,1	2 585,1

Директор ООО "Савицкая"

Пример пищевого, нелегитимное блюдо 12-18 лет	Масса порция	Плотность энергии		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		
<b>Завтрак (2х, 5-ти разовое)</b>					
Каша молочная манная жидкая с маслом	250	7,0	9,2	41,8	279,0
Бутерброд с сыром	30/10/10	4,6	10,3	14,7	171,4
Чай с сахаром и лимонном	200/15/8	0,3	0,0	15,2	63,1
Баттон	40	3,1	1,2	30,0	103,6
Итого за пружмы пище:	663	15,0	20,9	91,7	617,3
<b>Обед (2х, 5-ти разовое)</b>					
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	1,6	0,3	8,0	42,8
Суп из овощей	250	1,9	3,7	11,0	85,4
Плов из птицы	200	14,1	22,7	37,2	409,5
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	20,4	84,0
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Хлеб пшеничный	70	4,3	0,6	28,8	138,3
Итого за пружмы пище:	870	24,2	27,4	130,6	875,0
<b>Полужан (5-ти разовое)</b>					
Пшеница (доба обыкновенная)	150	12,1	7,1	84,0	438,0
Сок фруктовый	200	0,6	0,2	22,9	100,0
Итого за пружмы пище:	350	12,7	7,3	106,9	538,0
<b>Ужин (5-ти разовое)</b>					
Запеканка из творога с морковью	250	30,0	25,5	59,7	593,0
Сыр молочный (сладкий)	50	0,9	2,2	6,7	50,8
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0,0	15,0	60,5
Хлеб пшеничный	100	7,4	0,6	48,7	229,7
Итого за пружмы пище:	600	38,5	28,3	130,1	934,0
<b>Ужин 2 (5-ти разовое)</b>					
Кисломолочный продукт (ряженка)	150	5,0	4,4	7,4	94,3
Баттон	30	2,3	0,0	15,0	77,7
Итого за пружмы пище:	210	7,3	5,3	22,4	172,0
Всего за день:		105,5	92,0	482,9	3 201,2

Лав. Производствам.

# МЕНЮ

на 30 ноября 2023г.



Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Плотность вещества		Всего жиров	Всего углеводов	Всего белков	Энергетическая ценность	№ рецептур
		Жиры, г	Углеводы, г					
<b>11 день, 7-11 лет</b>								
<b>Завтрак (2х, 5-ти разовое)</b>								
Каша молочная пшеница вареная с маслом	200	7,6	6,4	42,0	276,8			См. рецептур
Булочка с повидлом	40/10/50	3,3	7,3	31,1	272,2			См. рецептур
Клобидный напиток на молоке	200	2,3	3,3	23,9	123,5			См. рецептур
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>13,2</b>	<b>17,6</b>	<b>119,9</b>	<b>672,6</b>			
<b>Обед (2х, 5-ти разовое)</b>								
Икра морская	60	1,6	4,0	7,6	81,0			См. рецептур
Суп картофельный с макаронами	200	2,3	1,8	16,0	89,2			См. рецептур
Рыба, тушеная в томате с овощами	60/20	17,0	11,1	3,3	119,5			См. рецептур
Рис отварной	150	3,8	12,4	38,9	263,3			См. рецептур
Кисель из повидла	200	0,1	0,0	28,2	110,3			См. рецептур
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8			
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	28,8	138,5			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>33,9</b>	<b>31,1</b>	<b>147,3</b>	<b>997,6</b>			
<b>Полдник (5-ти разовое)</b>								
Фрукты свежие	200	1,7	0,4	15,7	83,4			См. рецептур
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	16,7	69,5			См. рецептур
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>32,4</b>	<b>152,9</b>			
<b>Ужин (5-ти разовое)</b>								
Овощи по сезону (огурец, свекла, морковь, соевый, капуста квашеная, свежая отварная, помидор соевый, помидор соевый, морковь отварная и т.д.)	~30	1,6	0,1	8,9	42,8			См. рецептур
Жаркое по-деревенски	150	10,0	19,3	17,7	285,0			См. рецептур
Чай с сахаром варенье	200	0,2	0,0	15,0	60,3			См. рецептур
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>15,5</b>	<b>19,9</b>	<b>45,9</b>	<b>502,9</b>			
<b>Ужин 2 (5-ти разовое)</b>								
Батон	30	2,3	0,0	15,0	77,7			См. рецептур
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,0	92,5			См. рецептур
Салат овощной	30	0,0	0,0	4,9	19,4			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7,3</b>	<b>4,4</b>	<b>26,9</b>	<b>189,6</b>			
<b>Дополнительные напитки (в одну порцию)</b>								
Фрукты или овощи или Напиток (сок, морсы, компоты) или Кисломолочный продукт	200	1,0	0,2	19,0	83,4			См. рецептур
<b>Всего за день:</b>		<b>77,7</b>	<b>19,9</b>	<b>392,4</b>	<b>2 482,3</b>			

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Плотность вещества		Всего жиров	Всего углеводов	Всего белков	Энергетическая ценность	№ рецептур
		Жиры, г	Углеводы, г					
<b>11 день, 13-18 лет</b>								
<b>Завтрак (2х, 5-ти разовое)</b>								
Каша молочная пшеница вареная с маслом	200	9,5	10,4	53,3	345,0			См. рецептур
Булочка с повидлом	40/10/50	3,3	7,3	31,1	272,2			См. рецептур
Клобидный напиток на молоке	200	2,3	3,3	23,9	123,5			См. рецептур
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>15,1</b>	<b>19,8</b>	<b>136,7</b>	<b>746,7</b>			
<b>Обед (2х, 5-ти разовое)</b>								
Икра морская	100	2,5	7,9	12,6	135,6			См. рецептур
Суп картофельный с макаронами	200	2,8	2,2	19,9	111,7			См. рецептур
Рыба, тушеная в томате с овощами	100/20	19,8	13,0	3,3	128,1			См. рецептур
Рис отварной	180	4,5	13,5	46,9	327,3			См. рецептур
Кисель из повидла	200	0,1	0,0	28,2	110,3			См. рецептур
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8			
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	28,8	138,5			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>37,5</b>	<b>34,5</b>	<b>164,3</b>	<b>1 064,3</b>			
<b>Полдник (5-ти разовое)</b>								
Фрукты свежие	200	1,7	0,4	15,7	83,4			См. рецептур
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	16,7	69,5			См. рецептур
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>32,4</b>	<b>152,9</b>			
<b>Ужин (5-ти разовое)</b>								
Овощи по сезону (огурец, свекла, морковь, соевый, капуста квашеная, свежая отварная, помидор соевый, помидор соевый, морковь отварная и т.д.)	100	1,6	0,1	8,9	42,8			См. рецептур
Жаркое по-деревенски	200	14,4	29,8	22,9	366,9			См. рецептур
Чай с сахаром варенье	200	0,2	0,0	15,0	60,3			См. рецептур
Хлеб пшеничный / Хлеб пшеничный	70/30	5,1/0,9	0,4/0,3	34/13,3	166,8/76,4			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>21,2</b>	<b>30,6</b>	<b>61,9</b>	<b>606,4</b>			
<b>Ужин 2 (5-ти разовое)</b>								
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,0	92,5			См. рецептур
Салат овощной	30	0,0	0,0	4,9	19,4			
Батон	30	2,3	0,0	15,0	77,7			См. рецептур
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7,3</b>	<b>4,4</b>	<b>26,9</b>	<b>189,6</b>			
<b>Дополнительные напитки (в одну порцию)</b>								
Фрукты или овощи или Напиток (сок, морсы, компоты) или Кисломолочный продукт	200	1,0	0,2	19,0	83,4			См. рецептур
<b>Всего за день:</b>		<b>90,9</b>	<b>91,9</b>	<b>447,0</b>	<b>2 843,9</b>			

Лав. Протокол № \_\_\_\_\_

Директор ООО "Славяне" \_\_\_\_\_