

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: ! Калачинск овз 1-4

Неделя:1

День:понедельник

| Прием пищи              | Наименование блюда                          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |   |           |                  |       |          |                         |             |
|                         | СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 20             | 20        | 4,6              | 5,9   |          | 71,7                    | 54-1з       |
|                         | КАША МОЛОЧНАЯ****                           | 200       | 8,16             | 11,2  | 32,4     | 263,01                  | 54-11к      |
|                         | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200       | 0,2              |       | 6,5      | 26,8                    | 54-2гн      |
|                         | ПРЯНИК 50,                                  | 50        | 2,75             | 3,25  | 35       | 180,25                  | пром.       |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50                           | 50        | 3,75             | 0,38  | 24,63    | 117,25                  | пром.       |
|                         | СОК* В ИНД. УПАК.                           | 200       | 1                |       | 25,4     | 105                     | пром.       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 720       | 20,46            | 20,73 | 123,93   | 764,01                  |             |
| <b>Обед</b>             |   |           |                  |       |          |                         |             |
|                         | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250 | 250       | 6                | 2,75  | 19,38    | 126,13                  | 54-7с       |
|                         | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200                       | 200       | 4,1              | 7,1   | 26,4     | 185,8                   | 54-11г      |
|                         | КОТЛЕТА РЫБНАЯ 100 П/Ф                      | 100       | 17,89            | 10,11 | 6,22     | 187,89                  | П/ф         |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60                           | 60        | 4,6              | 0,5   | 29,5     | 140,6                   | пром.       |
|                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30                              | 30        | 2                | 0,35  | 10       | 51,25                   | пром.       |
|                         | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 | 200       | 0,5              |       | 19,8     | 81                      | 54-1хн      |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 840       | 35,09            | 20,81 | 111,3    | 772,67                  |             |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1 560     | 55,55            | 41,54 | 235,23   | 1536,68                 |             |

(лист 2)

Рацион: ! Калачинск овз 1-4

Неделя:1

День:вторник

| Прием пищи              | Наименование блюда             | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |                                |           |                  |       |          |                         |             |
|                         | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 210          | 210       | 7,42             | 6,86  | 45,92    | 275,52                  | 54-1г       |
|                         | КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 100          | 100       | 19,1             | 4,3   | 13,3     | 168,6                   | 54-5м       |
|                         | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 30       | 30        | 1                | 0,7   | 2,7      | 21,2                    | 54-3с       |
|                         | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ        | 200       | 0,2              | 0,1   | 6,6      | 27,9                    | 54-3гн      |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50              | 50        | 3,75             | 0,38  | 24,63    | 117,25                  | пром.       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | 590       | 31,47            | 12,34 | 93,15    | 610,47                  |             |
| <b>Обед</b>             |                                |           |                  |       |          |                         |             |
|                         | СУП ГОРОХОВЫЙ 250              | 250       | 8,4              | 5,7   | 20,3     | 166,4                   | 54-8с       |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30              | 30        | 2,3              | 0,2   | 14,8     | 70,3                    | пром.       |
|                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30                 | 30        | 2                | 0,35  | 10       | 51,25                   | пром.       |
|                         | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР 100          | 100       | 21,44            | 5,02  | 4,23     | 147,56                  | 54-2м(К)    |
|                         | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200 | 200       | 10,3             | 8,4   | 47,87    | 311,6                   | 54-4г       |
|                         | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ               | 200       | 1                | 0,1   | 15,6     | 66,9                    | 54-2хн      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                | 810       | 45,44            | 19,77 | 112,8    | 814,01                  |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                | 1 400     | 76,91            | 32,11 | 205,95   | 1424,48                 |             |

(лист 3)

Рацион: ! Калачинск овз 1-4

Неделя:1

День:среда

| Прием пищи              | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |   |           |                  |       |          |                         |             |
|                         | ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ                           | 125       | 0,6              | 0,4   | 11       | 44                      | пром.       |
|                         | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10           | 10        | 0,1              | 7,2   | 0,1      | 66,1                    | 53-19з      |
|                         | КАША МОЛОЧНАЯ****                       | 200       | 8,33             | 10,12 | 37,64    | 275                     | 54-6к       |
|                         | КАКАО НА МОЛОКЕ                         | 200       | 3,8              | 3,4   | 24,6     | 134                     | 14/10       |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50                       | 50        | 3,75             | 0,38  | 24,63    | 117,25                  | пром.       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 585       | 16,58            | 21,5  | 97,97    | 636,35                  |             |
| <b>Обед</b>             |   |           |                  |       |          |                         |             |
|                         | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО) 250   | 250       | 6,25             | 7,23  | 14,13    | 146,1                   | 54-11с      |
|                         | РАГУ ИЗ КУРИЦЫ 250                      | 250       | 26,13            | 8,75  | 22       | 271,75                  | 54-22м      |
|                         | КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА | 200       | 0,21             | 0,08  | 11       | 50,57                   | пром.       |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60                       | 60        | 4,6              | 0,5   | 29,5     | 140,6                   | пром.       |
|                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30                          | 30        | 2                | 0,35  | 10       | 51,25                   | пром.       |
|                         | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*                        | 60        | 1,1              | 5,3   | 4,6      | 71,1                    | пром.       |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 850       | 40,29            | 22,21 | 91,23    | 731,37                  |             |

|                      |       |       |       |       |         |  |
|----------------------|-------|-------|-------|-------|---------|--|
| <b>Итого за день</b> | 1 435 | 56,87 | 43,71 | 189,2 | 1367,72 |  |
|----------------------|-------|-------|-------|-------|---------|--|

(лист 4)

Рацион: ! Калачинск овз 1-4

Неделя:1

День:четверг

| Прием пищи              | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                              |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |                              |           |                  |       |          |                         |             |
|                         | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200        | 200       | 4,1              | 7,1   | 26,4     | 185,8                   | 54-11г      |
|                         | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ 100  | 100       | 14,5             | 14,67 | 8        | 221,83                  | 54-16м      |
|                         | ЧАЙ С САХАРОМ                | 200       | 0,2              |       | 6,5      | 26,8                    | 54-2гн      |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50            | 50        | 3,75             | 0,38  | 24,63    | 117,25                  | пром.       |
|                         | ПЕЧЕНЬЕ 50                   | 50        | 3,8              | 4,9   | 37,2     | 207,9                   | пром.       |
|                         | СОК* В ИНД. УПАК.            | 200       | 1                |       | 25,4     | 105                     | пром.       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                              | 800       | 27,35            | 27,05 | 128,13   | 864,58                  |             |
| <b>Обед</b>             |                              |           |                  |       |          |                         |             |
|                         | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250 | 250       | 5,9              | 7,2   | 17       | 156,9                   | 54-3с       |
|                         | ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф 100          | 100       | 3                | 2,33  | 0,89     | 36                      | П/Ф         |
|                         | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 200           | 200       | 3,73             | 9,87  | 18,13    | 177,87                  | 54-9г       |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60            | 60        | 4,6              | 0,5   | 29,5     | 140,6                   | пром.       |
|                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40               | 40        | 2,67             | 0,47  | 13,33    | 68,33                   | пром.       |
|                         | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА         | 200       | 0,6              | 0,2   | 15,2     | 65,3                    | 54-13хн     |
|                         | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*             | 60        | 1,6              | 6,1   | 6,2      | 85,7                    | 54-7з       |
| <b>Итого за Обед</b>    |                              | 910       | 22,1             | 26,67 | 100,25   | 730,7                   |             |
| <b>Итого за день</b>    |                              | 1 710     | 49,45            | 53,72 | 228,38   | 1595,28                 |             |

(лист 5)

Рацион: ! Калачинск овз 1-4

Неделя:1

День:пятница

| Прием пищи              | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |  |           |                  |       |          |                         |             |
|                         | ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО МОРКОВНАЯ 200             | 200       | 28,72            | 22,73 | 26,73    | 396                     | 54-2т       |
|                         | ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ                      | 200       | 1,6              | 1,1   | 8,7      | 50,9                    | 54-4гн      |
|                         | Повидло 50                                   | 50        | 0,38             |       | 45       | 180,38                  | пром.       |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50                            | 50        | 3,75             | 0,38  | 24,63    | 117,25                  | пром.       |
|                         | ПЕЧЕНЬЕ 50                                   | 50        | 3,8              | 4,9   | 37,2     | 207,9                   | пром.       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 550       | 38,25            | 29,11 | 142,26   | 952,43                  |             |
| <b>Обед</b>             |  |           |                  |       |          |                         |             |
|                         | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 80                  | 80        | 1,1              | 3,6   | 6,1      | 60,8                    | 54-13з      |
|                         | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 250 | 250       | 5,4              | 4,3   | 9,3      | 97,9                    | 54-2с       |
|                         | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 200                        | 200       | 7,07             | 6,53  | 43,73    | 262,4                   | 54-1г       |
|                         | КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ 100                | 100       | 14,1             | 5,7   | 4,4      | 126,4                   | 54-25м      |
|                         | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                  | 200       | 0,5              |       | 19,8     | 81                      | 54-1хн      |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40                            | 40        | 3                | 0,3   | 19,7     | 93,8                    | пром.       |
|                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40                               | 40        | 2,67             | 0,47  | 13,33    | 68,33                   | пром.       |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 910       | 33,84            | 20,9  | 116,36   | 790,63                  |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1 460     | 72,09            | 50,01 | 258,62   | 1743,06                 |             |

(лист 6)

Рацион: ! Калачинск овз 1-4

Неделя:2

День:понедельник

| Прием пищи              | Наименование блюда              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                 |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |                                 |           |                  |       |          |                         |             |
|                         | СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 20 | 20        | 4,6              | 5,9   |          | 71,7                    | 54-1з       |
|                         | КАША МОЛОЧНАЯ****               | 200       | 5                | 5,8   | 24,1     | 168,9                   | 54-16к      |
|                         | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200  | 200       | 3,9              | 2,9   | 11,2     | 86                      | 54-23гн     |
|                         | ПРЯНИК 50,                      | 50        | 2,75             | 3,25  | 35       | 180,25                  | пром.       |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50               | 50        | 3,75             | 0,38  | 24,63    | 117,25                  | пром.       |
|                         | СОК* В ИНД. УПАК.               | 200       | 1                |       | 25,4     | 105                     | пром.       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                 | 720       | 21               | 18,23 | 120,33   | 729,1                   |             |
| <b>Обед</b>             |                                 |           |                  |       |          |                         |             |
|                         | СУП ГОРОХОВЫЙ 250               | 250       | 8,4              | 5,7   | 20,3     | 166,4                   | 54-8с       |
|                         | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ 100     | 100       | 14,5             | 14,67 | 8        | 221,83                  | 54-16м      |
|                         | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200  | 200       | 10,3             | 8,4   | 47,87    | 311,6                   | 54-4г       |
|                         | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 30        | 30        | 1                | 0,7   | 2,7      | 21,2                    | 54-3с       |

|                      |              |             |              |               |                |        |
|----------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|----------------|--------|
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 30       | 30           | 2           | 0,35         | 10            | 51,25          | пром.  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40    | 40           | 3           | 0,3          | 19,7          | 93,8           | пром.  |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ     | 200          | 1           | 0,1          | 15,6          | 66,9           | 54-2хн |
| <b>Итого за Обед</b> | <b>850</b>   | <b>40,2</b> | <b>30,22</b> | <b>124,17</b> | <b>932,98</b>  |        |
| <b>Итого за день</b> | <b>1 570</b> | <b>61,2</b> | <b>48,45</b> | <b>244,5</b>  | <b>1662,08</b> |        |

(лист 7)

Рацион: ! Калачинск овз 1-4

Неделя:2

День:вторник

| Прием пищи              | Наименование блюда              | Вес блюда    | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                         |                                 |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |                                 |              |                  |              |               |                         |             |
|                         | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*                | 80           | 2,13             | 8,13         | 8,27          | 114,27                  | 54-7з       |
|                         | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ         | 200          | 0,2              | 0,1          | 6,6           | 27,9                    | 54-3гн      |
|                         | ПЛОВ С КУРИЦЕЙ 250              | 250          | 34,04            | 10,11        | 41,53         | 393,29                  | 54-12м      |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50               | 50           | 3,75             | 0,38         | 24,63         | 117,25                  | пром.       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                 | <b>580</b>   | <b>40,12</b>     | <b>18,72</b> | <b>81,03</b>  | <b>652,71</b>           |             |
| <b>Обед</b>             |                                 |              |                  |              |               |                         |             |
|                         | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 250 | 250          | 2,18             | 6,11         | 16,63         | 131,25                  | 54-6с       |
|                         | КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 100           | 100          | 19,1             | 4,3          | 13,3          | 168,6                   | 54-5м       |
|                         | РИС ОТВАРНОЙ 180                | 180          | 4,32             | 5,78         | 43,74         | 244,2                   | 54-6г       |
|                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30                  | 30           | 2                | 0,35         | 10            | 51,25                   | пром.       |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40               | 40           | 3                | 0,3          | 19,7          | 93,8                    | пром.       |
|                         | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ     | 200          | 0,5              |              | 19,8          | 81                      | 54-1хн      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                 | <b>800</b>   | <b>31,1</b>      | <b>16,84</b> | <b>123,17</b> | <b>770,1</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                 | <b>1 380</b> | <b>71,22</b>     | <b>35,56</b> | <b>204,2</b>  | <b>1422,81</b>          |             |

(лист 8)

Рацион: ! Калачинск овз 1-4

Неделя:2

День:среда

| Прием пищи              | Наименование блюда                      | Вес блюда    | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                         |   |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                  |              |               |                         |             |
|                         | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200                   | 200          | 16,93            | 24           | 4,4           | 300,67                  | 54-1о       |
|                         | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый 60                      | 60           | 1,7              | 0,1          | 3,5           | 22,1                    | 54-20з      |
|                         | КАКАО НА МОЛОКЕ                         | 200          | 3,8              | 3,4          | 24,6          | 134                     | 14/10       |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40                       | 40           | 3                | 0,3          | 19,7          | 93,8                    | пром.       |
|                         | ПРЯНИК 50,                              | 50           | 2,75             | 3,25         | 35            | 180,25                  | пром        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>550</b>   | <b>28,18</b>     | <b>31,05</b> | <b>87,2</b>   | <b>730,82</b>           |             |
| <b>Обед</b>             |   |              |                  |              |               |                         |             |
|                         | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*                        | 60           | 1,1              | 5,3          | 4,6           | 71,1                    | пром.       |
|                         | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (рис) 200     | 200          | 5                | 5,78         | 11,3          | 116,88                  | 54-11с      |
|                         | ГОРОШНИЦА 180                           | 180          | 17,37            | 1,53         | 40,59         | 245,79                  | 54-21г      |
|                         | КУРИНАЯ ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЕНАЯ 100            | 100          | 17,11            | 19,67        |               | 245,78                  | 159         |
|                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30                          | 30           | 2                | 0,35         | 10            | 51,25                   | пром.       |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45                       | 45           | 3,38             | 0,34         | 22,16         | 105,53                  | пром.       |
|                         | КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА | 200          | 0,21             | 0,08         | 11            | 50,57                   | пром.       |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>815</b>   | <b>46,17</b>     | <b>33,05</b> | <b>99,65</b>  | <b>886,9</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1 365</b> | <b>74,35</b>     | <b>64,1</b>  | <b>186,85</b> | <b>1617,72</b>          |             |

(лист 9)

Рацион: ! Калачинск овз 1-4

Неделя:2

День:четверг

| Прием пищи              | Наименование блюда            | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                         |                               |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |                               |            |                  |              |               |                         |             |
|                         | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10 | 10         | 0,1              | 7,2          | 0,1           | 66,1                    | 53-19з      |
|                         | БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ 50           | 50         | 3,85             | 1,2          | 26,67         | 133                     | пром.       |
|                         | КАША МОЛОЧНАЯ****             | 200        | 9,36             | 10,46        | 43,91         | 307,18                  | 54-15к      |
|                         | ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ       | 200        | 1,6              | 1,1          | 8,7           | 50,9                    | 54-4гн      |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50             | 50         | 3,75             | 0,38         | 24,63         | 117,25                  | пром.       |
|                         | СОК* В ИНД. УПАК.             | 200        | 1                |              | 25,4          | 105                     | пром.       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                               | <b>710</b> | <b>19,66</b>     | <b>20,34</b> | <b>129,41</b> | <b>779,43</b>           |             |
| <b>Обед</b>             |                               |            |                  |              |               |                         |             |
|                         | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 250    | 250        | 2,2              | 5,3          | 13,4          | 110,4                   | 54-18с      |
|                         | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 180         | 180        | 6,36             | 5,88         | 39,36         | 236,16                  | 54-1г       |
|                         | КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ 100 | 100        | 14,1             | 5,7          | 4,4           | 126,4                   | 54-25м      |
|                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30                | 30         | 2                | 0,35         | 10            | 51,25                   | пром.       |

|                      |                        |       |       |       |        |         |       |
|----------------------|------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40      | 40    | 3     | 0,3   | 19,7   | 93,8    | пром. |
|                      | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200   | 0,2   | 0,2   | 27,9   | 115     | 342   |
|                      | ПЕЧЕНЬЕ 50             | 50    | 3,8   | 4,9   | 37,2   | 207,9   | пром  |
| <b>Итого за Обед</b> |                        | 850   | 31,66 | 22,63 | 151,96 | 940,91  |       |
| <b>Итого за день</b> |                        | 1 560 | 51,32 | 42,97 | 281,37 | 1720,34 |       |

(лист 10)

Рацион: ! Калачинск овз 1-4

Неделя:2

День:пятница

| Прием пищи                        | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------|--|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
|                                   |  |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                    |  |           |                  |        |          |                         |             |
|                                   | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10                | 10        | 0,1              | 7,2    | 0,1      | 66,1                    | 53-19з      |
|                                   | ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ 250                        | 250       | 28               | 14     | 36,9     | 386                     | 72,03       |
|                                   | ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ                      | 200       | 0,24             | 0,08   | 7,49     | 31,6                    | 54-46гн     |
|                                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60                            | 60        | 4,6              | 0,5    | 29,5     | 140,6                   | пром.       |
|                                   | Повидло 30                                   | 30        | 0,23             |        | 27       | 108,23                  | пром        |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |  | 550       | 33,17            | 21,78  | 100,99   | 732,53                  |             |
| <b>Обед</b>                       |  |           |                  |        |          |                         |             |
|                                   | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 250 | 250       | 5,4              | 4,3    | 9,3      | 97,9                    | 54-2с       |
|                                   | РИС ОТВАРНОЙ 180                             | 180       | 4,32             | 5,78   | 43,74    | 244,2                   | 54-6г       |
|                                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50                            | 50        | 3,75             | 0,38   | 24,63    | 117,25                  | пром.       |
|                                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30                               | 30        | 2                | 0,35   | 10       | 51,25                   | пром.       |
|                                   | КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 100                        | 100       | 19,1             | 4,3    | 13,3     | 168,6                   | 54-5м       |
|                                   | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                  | 200       | 0,5              |        | 19,8     | 81                      | 54-1хн      |
| <b>Итого за Обед</b>              |  | 810       | 35,07            | 15,11  | 120,77   | 760,2                   |             |
| <b>Итого за день</b>              |  | 1 360     | 68,24            | 36,89  | 221,76   | 1492,73                 |             |
| <b>Итого за период</b>            |  | 14 800    | 637,2            | 449,06 | 2256,06  | 15582,9                 |             |
| <b>Среднее значение за период</b> |  |           | 63,7             | 44,9   | 225,6    | 1558,3                  |             |

Составил \_\_\_\_\_ &lt;Не указан&gt;

Утвердил \_\_\_\_\_