

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБУ ДО ИО "Региональный центр "Авангард"
Г.Н. Ефиркин

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГВПОУ БПромТ
В.Г. Иванов

Приложение 3 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Пятиразовое питание		Неделя: 1		Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Каша манная жидкая на молоке С(250/10) (Осенне-зимний сезон)	260	8	8	35	235	181	
	Чай с сахаром (200) (Осенне-зимний сезон)	200			14	52	11 036.01	
	Бутерброд с сыром и маслом (26/10/15) (Осенне-зимний сезон)	52	5	13	11	178	3	
	Хлеб пшеничный 1/20 (Осенне-зимний сезон)	20	2		10	47	1	
	Яйцо вареное 1шт (Осенне-зимний сезон)	1	6	6		78	209	
Итого за завтрак		533	21	27	70	590		
обед	Свекольник с мясом (1/280) (Осенне-зимний сезон)	280	5	19	15	247	83	
	Горошек зеленый отварной (100) (Осенне-зимний сезон)	100	3	3	6	60	2 127.63	
	Тефтели мясные в томатном соусе 2шт. (140/130) (Осенне-зимний сезон)	260	14	37	22	477	279	
	Спагетти отварные (1/200) (Осенне-зимний сезон)	200		8		71	203	
	Хлеб пшеничный 1/20 (Осенне-зимний сезон)	20	2		10	47	1	
	Хлеб Дарницкий 1/22 (Осенне-зимний сезон)	22	1		9	43	1	
	Компот из кураги Т(200) (Осенне-зимний сезон)	200	1		30	126	348	
Итого за обед		1 082	26	67	92	1071		
полдник	Чай с сахаром (200) (Осенне-зимний сезон)	200			14	52	11 036.01	
	Корж молочный 1шт (75) (Осенне-зимний сезон)	1	5	8	49	293	1	
	Бананы 1 шт (100) (Осенне-зимний сезон)	100	2	1	21	96	2 327.04	
Итого за полдник		301	7	9	84	441		
ужин	Птица отварная (филе 1/100) (Осенне-зимний сезон)	105	18	18		239	288	
	Соус сметанный (Осенне-зимний сезон)	30	4	6	4	85	330	
	Пюре картофельное (200) с.м. (Осенне-зимний сезон)	200	4	2	28	150	128	
	Хлеб пшеничный 1/20 (Осенне-зимний сезон)	20	2		10	47	1	
	Помидор свежий (50) (Осенне-зимний сезон)	50	1		2	12	8.13	
	Хлеб Дарницкий 1/22 (Осенне-зимний сезон)	22	1		9	43	1	
	Хлеб пшеничный 1/20 (Осенне-зимний сезон)	200			15	62	377	
	Чай с лимоном и сахаром Т(200/15/7) (Осенне-зимний сезон)	200	30	26	68	638		
Итого за ужин		627	30	26	68	638		
паузин	Пряник шоколадный 2шт (Осенне-зимний сезон)	60	3	3	46	217	1	
	Морс из брусники (200) (Осенне-зимний сезон)	200			21	85	350	
	Морс из брусники (200) (Осенне-зимний сезон)	260	3	3	67	302		
Итого за паузин		2 803	87	132	381	3042		
Итого за день								(лист 2)

Рацион: Пятиразовое питание		Неделя: 1		Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Каша овсяная из Геркулеса жидкая (250/10) (Осенне-зимний сезон)	260	10	15	43	347	182	
	Бутерброд с сыром и маслом (26/10/15) (Осенне-зимний сезон)	52	5	13	11	178	3	
	Чай с лимоном и сахаром Т(200/15/7) (Осенне-зимний сезон)	200			15	62	377	
	Хлеб пшеничный 1/20 (Осенне-зимний сезон)	20	2		10	47	1	
	Хлеб пшеничный 1/20 (Осенне-зимний сезон)	532	17	28	79	634		
обед	Суп с макаронными изделиями, курицей (1/270) (Осенне-зимний сезон)	270	6	4	18	133	112	
	Салат витаминный с зел. горошком 1/150гр (Осенне-зимний сезон)	150	2	15	15	205	49	
	Котлеты особые (говядина, свинина 1/100) (Осенне-зимний сезон)	102	7	10	40	282	269	
	Рис припущенный Т(200) (Осенне-зимний сезон)	200	5	6	52	283	305	
	Морс из брусники (200) (Осенне-зимний сезон)	200			21	85	350	
	Хлеб пшеничный 1/20 (Осенне-зимний сезон)	20	2		10	47	1	
	Хлеб Дарницкий 1/22 (Осенне-зимний сезон)	22	1		9	43	1	
	Хлеб пшеничный 1/20 (Осенне-зимний сезон)	964	23	35	165	1078		
Итого за обед								
полдник	Чай с молоком (200) (Осенне-зимний сезон)	200	2	2	3	35	297	
	Корж молочный 1шт (75) (Осенне-зимний сезон)	1	5	8	49	293	1	
	Мандарин свежий (Осенне-зимний сезон)	100	1		8	38	338	
Итого за полдник		301	8	10	60	366		
ужин	Кукуруза отварная 1/50 (Осенне-зимний сезон)	50	4	2	36	175	133	
	Огурец свежий 1/100 (Осенне-зимний сезон)	100			1	3	71	
	Рыба тушеная в томате с овощами (70/70) (Осенне-зимний сезон)	140	20	5	12	172	229	
	Пюре картофельное (200) с.м. (Осенне-зимний сезон)	200	4	2	28	150	128	
	Напиток из шиповника Т(200) (Осенне-зимний сезон)	200	1		30	137	388	
	Хлеб пшеничный 1/20 (Осенне-зимний сезон)	20	2		10	47	1	
	Хлеб Дарницкий 1/22 (Осенне-зимний сезон)	22	1		9	43	1	
	Хлеб пшеничный 1/20 (Осенне-зимний сезон)	732	32	9	126	727		
Итого за ужин								
паузин	Кефир (200) (Осенне-зимний сезон)	200	6	5	8	102	6 627.63	
	Пряник шоколадный 2шт (Осенне-зимний сезон)	60	3	3	46	217	1	
	Пряник шоколадный 2шт (Осенне-зимний сезон)	260	9	8	54	319		
Итого за паузин		2 789	89	90	484	3124		
Итого за день								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшенная жидкая (250/10) (Осенне-зимний сезон)	260	9	13	47	347	173
	Чай с молоком Т(200) (Осенне-зимний сезон)	200	2	2	17	90	378
	Бутерброд с сыром и маслом (26/10/15) (Осенне-зимний сезон)	52	5	13	11	178	3
	Хлеб пшеничный 1/20 (Осенне-зимний сезон)	20	2		10	47	1
Итого за завтрак		532	18	28	85	662	
обед	Борщ с картофелем, свежей капустой, говядиной (1/280) (Осенне-зимний сезон)	280	3	10	23	195	82
	Огурец консервированный 1/30 (Осенне-зимний сезон)	30			1	7	1
	Печень по-строгановски в молочном соусе (1/50/100) (Осенне-зимний сезон)	150	15	10	10	194	255
	Макароны отварные Т(200) (Осенне-зимний сезон)	200	8	4	49	297	203
	Компот из сухофруктов Т(200) (Осенне-зимний сезон)	200	2	3	33	136	349
	Хлеб пшеничный 1/20 (Осенне-зимний сезон)	20	2		10	47	1
	Хлеб Дарницкий 1/22 (Осенне-зимний сезон)	22	1		9	43	1
Итого за обед		902	31	27	135	919	
полдник	Корж молочный 1шт (75) (Осенне-зимний сезон)	1	5	8	49	293	1
	Какао с молоком (200) (Осенне-зимний сезон)	200	6	6	21	206	382
	Груша свежая (100) (Осенне-зимний сезон)	100			9	38	3 227,01
Итого за полдник		301	11	14	79	537	
ужин	Огурец свежий 1/100 (Осенне-зимний сезон)	100			1	3	71
	Азу из свинины (1/250/50) (Осенне-зимний сезон)	300	15	37	30	505	402
	Чай с сахаром Т(200) (Осенне-зимний сезон)	200			15	60	376
	Хлеб пшеничный 1/20 (Осенне-зимний сезон)	20	2		10	47	1
	Хлеб Дарницкий 1/22 (Осенне-зимний сезон)	22	1		9	43	1
	Итого за ужин	642	18	37	65	658	
паужин	Йогурт (Осенне-зимний сезон)	200	6	5	22	156	15 173
	Пряник шоколадный 2шт (Осенне-зимний сезон)	60	3	3	46	217	1
Итого за паужин		260	9	8	68	373	
Итого за день		2 637	87	114	432	3149	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак								
		Каша жидкая молочная рисовая 250/10 (Осенне-зимний сезон)	260	3	5	29	169	182,01
		Чай с лимоном и сахаром Т(200/15/7) (Осенне-зимний сезон)	200			15	62	377
		Бутерброд с сыром и маслом (26/10/15) (Осенне-зимний сезон)	52	5	13	11	178	3
		Хлеб пшеничный 1/20 (Осенне-зимний сезон)	20	2		10	47	1
Итого за завтрак			532	10	18	65	456	
обед								
		Солянка по домашнему 1/250/35 (Осенне-зимний сезон)	285	4	13	26	239	157
		Салат зеленый с огурцами и помидорами 1/100 (Осенне-зимний сезон)	100	1	6	3	74	19
		Поджарка из свинины (1/150) (Осенне-зимний сезон)	170	16	48	3	507	251
		Каша гречневая Т(200) (Осенне-зимний сезон)	200	9	8	58	335	302
		Компот из вишни Т(200) (Осенне-зимний сезон)	200			28	114	348
		Хлеб пшеничный 1/20 (Осенне-зимний сезон)	20	2		10	47	1
		Хлеб Дарницкий 1/22 (Осенне-зимний сезон)	22	1		9	43	1
Итого за обед			997	33	75	137	1359	
полдник								
		Чай с молоком Т(200) (Осенне-зимний сезон)	200	2	2	17	90	378
		Корж молочный 1шт (75) (Осенне-зимний сезон)	1	5	8	49	293	1
		Яблоко свежее (100) (Осенне-зимний сезон)	100			11	52	288,09
Итого за полдник			301	7	10	77	435	
ужин								
		Фасоль отварная 1/50 (Осенне-зимний сезон)	50	11	2	24	160	132
		Огурец консервированный (Осенне-зимний сезон)	50			1	7	1
		Птица отварная (1/100) (Осенне-зимний сезон)	100					212
		Соус сметанный (Осенне-зимний сезон)	30	4	6	4	85	330
		Макароны отварные Т(200) (Осенне-зимний сезон)	200	8	4	49	297	203
		Компот из сухофруктов Т(200) (Осенне-зимний сезон)	200	2	3	33	136	349
		Хлеб пшеничный 1/20 (Осенне-зимний сезон)	20	2		10	47	1
		Хлеб Дарницкий 1/22 (Осенне-зимний сезон)	22	1		9	43	1
Итого за ужин			672	28	15	130	775	
паужин								
		Кефир (200) (Осенне-зимний сезон)	200	6	5	8	102	6 627,63
		Пряник шоколадный 2шт (Осенне-зимний сезон)	60	3	3	46	217	1
Итого за паужин			260	9	8	54	319	
Итого за день			2 762	87	126	463	3344	

Рацион: Пятиразовое питание

Неделя: 1

День: пятница

Рацион: Пятиразовое питание		Неделя: 1		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак								
	Каша Дружба с маслом (250/10) (Осенне-зимний сезон)	260	8	9	37	246	175	
	Чай с молоком (200) (Осенне-зимний сезон)	200	2	2	3	35	297	
	Бутерброд с сыром и маслом (26/10/15) (Осенне-зимний сезон)	52	5	13	11	178	3	
	Хлеб пшеничный 1/20 (Осенне-зимний сезон)	20	2		10	47	1	
Итого за завтрак		532	17	24	61	506		
обед								
	Суп гороховый (говядина 1/280) (Осенне-зимний сезон)	280	7	6	30	197	102	
	Салат с капустой свежей и кукурузой 1/150 (Осенне-зимний)	150	5	10	30	228	41	
	Котлета рыбная (минтай, 1/130) (Осенне-зимний сезон)	130	12	12	16	222	234	
	Картофельное пюре Т(1/200) (Осенне-зимний сезон)	200	4	2	28	150	128	
	Напиток из шиповника Т(200) (Осенне-зимний сезон)	200	1		30	137	388	
	Хлеб пшеничный 1/20 (Осенне-зимний сезон)	20	2		10	47	1	
	Хлеб Дарницкий 1/22 (Осенне-зимний сезон)	22	1		9	43	1	
Итого за обед		1 002	32	30	153	1024		
полдник								
	Йогурт (Осенне-зимний сезон)	200	6	5	22	156	15 173	
	Корж молочный 1шт (75) (Осенне-зимний сезон)	1	5	8	49	293	1	
	Апельсин (Осенне-зимний сезон)	100	1		8	43	9,06	
Итого за полдник		301	12	13	79	492		
Итого за день		1835	61	67	293	2022		

(лист 6)

Рацион: Пятиразовое питание

Неделя: 1

День: воскресенье

Рацион: Пятиразовое питание		Неделя: 1		День: воскресенье			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ужин							
	Каша гречневая (тушенка,лук,морковь) 250 А (Осенне-зимний	250	10	16	32	309	302
	Огурец консервированный 1/30 (Осенне-зимний сезон)	30			1	7	1
	Чай с сахаром Т(200) (Осенне-зимний сезон)	200			15	60	376
	Хлеб пшеничный 1/20 (Осенне-зимний сезон)	20	2		10	47	1
	Хлеб Дарницкий 1/22 (Осенне-зимний сезон)	22	1		9	43	1
Итого за ужин		522	13	16	67	466	
паужин							
	Пряник шоколадный 1шт (Осенне-зимний сезон)	30	3	3	46	217	1,52
	Компот из сухофруктов Т(200) (Осенне-зимний сезон)	200	2	3	33	136	349
Итого за паужин		230	9	8	68	373	
Итого за день		752	22	24	135	839	

Рацион: Пятиразовое питание

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Омлет с горошком (120/30) (Осенне-зимний сезон)	80	2	14	3	151	212
	Чай с молоком Т(200) (Осенне-зимний сезон)	200	2	2	17	90	378
	Бутерброд с сыром и маслом (26/10/15) (Осенне-зимний сезон)	52	5	13	11	178	3
	Хлеб пшеничный 1/20 (Осенне-зимний сезон)	20	2		10	47	1
	Итого за завтрак	352	11	29	41	466	
обед	Рассольник ленинградский с мясом (1/280) (Осенне-зимний	280	4	14	17	270	96
	Салат витаминный с кукурузой 1/100гр (Осенне-зимний сезон)	100	3	10	26	208	49
	Печень по-строгановски в молочном соусе (1/50/50) (Осенне-	100	15	10	10	194	255
	Пюре картофельное (1/200) (Осенне-зимний сезон)	200	4	2	28	150	128
	Компот из сухофруктов Т(200) (Осенне-зимний сезон)	200	2	3	33	136	349
	Хлеб пшеничный 1/20 (Осенне-зимний сезон)	20	2		10	47	1
	Хлеб Дарницкий 1/22 (Осенне-зимний сезон)	22	1		9	43	1
Итого за обед	922	31	39	133	1048		
полдник	Какао с молоком (200) (Осенне-зимний сезон)	200	6	6	21	206	382
	Сырники из творога со сгущенным молоком 1/50/20 (Осенне-	70	11	9	22	221	219
	Яблоко свежее (120) (Осенне-зимний сезон)	120	1	1	16	75	288,06
	Итого за полдник	390	18	16	59	502	
ужин	Перец болгарский (1/30) (Осенне-зимний сезон)	30			1	5	71
	Котлеты рубленые из птицы (филе) (70) (Осенне-зимний сезон)	70	8	15	8	202	294
	Макароны отварные с сыром (150/30) (Осенне-зимний сезон)	180	13	15	37	340	204
	Чай с сахаром Т(200) (Осенне-зимний сезон)	200			15	60	376
	Хлеб пшеничный 1/20 (Осенне-зимний сезон)	20	2		10	47	1
	Хлеб Дарницкий 1/22 (Осенне-зимний сезон)	22	1		9	43	1
	Итого за ужин	522	24	30	80	697	
паужин	Йогурт (Осенне-зимний сезон)	200	6	5	22	156	15 173
	Пряник шоколадный 1шт (Осенне-зимний сезон)	30	3	3	46	217	1,52
	Итого за паужин	230	9	8	68	373	
Итого за день	2 416	93	122	381	3086		

(лист 10)

Рацион: Пятиразовое питание

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша овсяная из Геркулеса жидкая (250/10) (Осенне-зимний	260	10	15	43	347	182
	Чай с лимоном и сахаром Т(200/15/7) (Осенне-зимний сезон)	200			15	62	377
	Батон нарезной с маслом и повидлом (26/5/20) (Осенне-зимний	52	2	4	12	96	2
	Хлеб пшеничный 1/20 (Осенне-зимний сезон)	20	2		10	47	1
	Итого за завтрак	532	14	19	80	552	
обед	Солянка по домашнему 1/250/35 (Осенне-зимний сезон)	285	4	13	26	239	157
	Огурец свежий 1/100 (Осенне-зимний сезон)	100			1	3	71
	Котлета рыбная (минтай, 1/130) (Осенне-зимний сезон)	130	12	12	16	222	234
	Соус сметанный (Осенне-зимний сезон)	30	4	6	4	85	330
	Рис припущенный Т(200) (Осенне-зимний сезон)	200	5	6	52	283	305
	Компот из кураги Т(200) (Осенне-зимний сезон)	200	1		30	126	348
	Хлеб пшеничный 1/20 (Осенне-зимний сезон)	20	2		10	47	1
	Хлеб Дарницкий 1/22 (Осенне-зимний сезон)	22	1		9	43	1
Итого за обед	987	29	37	148	1048		
полдник	Кисель из брусники Т(200) (Осенне-зимний сезон)	200	1	1	28	148	350
	Слойка Свердловская 1 шт (Осенне-зимний сезон)	1	8	13	51	360	1
	Бананы 1 шт (100) (Осенне-зимний сезон)	100	2	1	21	96	2 327,04
	Итого за полдник	301	11	15	100	604	
ужин	Помидор свежий Т(50) (Осенне-зимний сезон)	50	1		2	12	71
	Птица отварная (1/100) (Осенне-зимний сезон)	100					212
	Спагетти отварные (1/200) (Осенне-зимний сезон)	200		8		71	203
	Соус сметанный (Осенне-зимний сезон)	30	4	6	4	85	330
	Чай с сахаром Т(200) (Осенне-зимний сезон)	200			15	60	376
	Хлеб пшеничный 1/20 (Осенне-зимний сезон)	20	2		10	47	1
	Хлеб Дарницкий 1/22 (Осенне-зимний сезон)	22	1		9	43	1
	Итого за ужин	622	8	14	40	318	
паужин	Кефир (200) (Осенне-зимний сезон)	200	6	5	8	102	6 627,63
	Пряник шоколадный 1 шт (Осенне-зимний сезон)	30	3	3	46	217	1,52
	Итого за паужин	230	9	8	54	319	
Итого за день		2 672	71	93	422	2841	

Рацион: Пятиразовое питание

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша жидкая молочная рисовая Т 250/10 (Осенне-зимний сезон)	260	8	9	37	236	182
	Чай с лимоном и сахаром Т(200/15/7) (Осенне-зимний сезон)	200			15	62	377
	Батон нарезной с маслом и повидлом (26/5/20) (Осенне-зимний сезон)	52	2	4	12	96	2
	Хлеб пшеничный 1/20 (Осенне-зимний сезон)	20	2		10	47	1
Итого за завтрак		532	12	13	74	441	
обед	Свекольник с мясом (1/280) (Осенне-зимний сезон)	280	5	19	15	247	83
	Салат из свежих овощей (помидор, горошек, масло 1/150)	150	2	15	6	173	27
	Гуляш из говядины (1/50/50) (Осенне-зимний сезон)	100	6	6	61	321	260
	Спагетти отварные (1/200) (Осенне-зимний сезон)	200		8		71	203
	Компот из кураги Т(200) (Осенне-зимний сезон)	200	1		30	126	348
	Хлеб пшеничный 1/20 (Осенне-зимний сезон)	20	2		10	47	1
	Хлеб Дарницкий 1/22 (Осенне-зимний сезон)	22	1		9	43	1
Итого за обед		972	17	48	131	1028	
полдник	Какао с молоком (200) (Осенне-зимний сезон)	200	6	6	21	206	382
	Корж молочный 1 шт (75) (Осенне-зимний сезон)	1	5	8	49	293	1
	Бананы 1 шт (100) (Осенне-зимний сезон)	100	2	1	21	96	2 327,04
Итого за полдник		301	13	15	91	595	
ужин	Кукуруза отварная 1/50 (Осенне-зимний сезон)	50	4	2	36	175	133
	Рагу (свинина, картофель, морковь, лук, перец болгар. 1/250/50)	301	11	33	30	457	263
	Чай с молоком (200) (Осенне-зимний сезон)	200	2	2	3	35	297
	Хлеб пшеничный 1/20 (Осенне-зимний сезон)	20	2		10	47	1
	Хлеб Дарницкий 1/22 (Осенне-зимний сезон)	22	1		9	43	1
Итого за ужин		593	20	37	88	757	
паузин	Пряник 2шт (Осенне-зимний сезон)	60	3	3	46	217	1
	Итого за паузин	60	3	3	46	217	
Итого за день		2 458	65	116	430	3038	

Рацион: Пятиразовое питание

Неделя: 2

День: вторник

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная жидкая на молоке (250/10) (Осенне-зимний сезон)	260	8	12	41	305	181
	Бутерброд с сыром и маслом (26/10/15) (Осенне-зимний сезон)	52	5	13	11	178	3
	Чай с сахаром Т(200) (Осенне-зимний сезон)	200			15	60	376
	Хлеб пшеничный 1/20 (Осенне-зимний сезон)	20	2		10	47	1
	Яйцо вареное 1шт (Осенне-зимний сезон)	1	6	6		78	209
Итого за завтрак		533	21	31	77	668	
обед	Суп картофельный с рисом и рыбными консервами (1/280)	280	5	4	21	137	71
	Салат "Винегрет овощной" (1/154) (Осенне-зимний сезон)	154	2	15	10	187	67
	Тефтели мясные в томатном соусе (70/65) (Осенне-зимний сезон)	135	8	19	12	255	279
	Каша гречневая Т(200) (Осенне-зимний сезон)	200	9	8	58	335	302
	Компот из вишни Т(200) (Осенне-зимний сезон)	200			28	114	348
	Хлеб пшеничный 1/20 (Осенне-зимний сезон)	20	2		10	47	1
	Хлеб Дарницкий 1/22 (Осенне-зимний сезон)	22	1		9	43	1
Итого за обед		1 011	27	46	148	1118	
полдник	Чай с молоком Т(200) (Осенне-зимний сезон)	200	2	2	17	90	378
	Пряник шоколадный 1шт (Осенне-зимний сезон)	30	3	3	46	217	1,52
	Мандарин свежий (Осенне-зимний сезон)	100	1		8	38	338
Итого за полдник		330	6	5	71	345	
ужин	Помидор свежий Т(50) (Осенне-зимний сезон)	50	1		2	12	71
	Кнели из птицы (филе) с рисом Т(1/100) (Осенне-зимний сезон)	100	15	17	6	237	301
	Соус сметанный (Осенне-зимний сезон)	30	4	6	4	85	330
	Картофель жареный из отварного 200 (Осенне-зимний сезон)	200	4	6	32	202	146
	Напиток из шиповника Т(200) (Осенне-зимний сезон)	200	1		30	137	388
	Хлеб пшеничный 1/20 (Осенне-зимний сезон)	20	2		10	47	1
	Хлеб Дарницкий 1/22 (Осенне-зимний сезон)	22	1		9	43	1
Итого за ужин		622	28	29	93	763	
паузин	Кефир (200) (Осенне-зимний сезон)	200	6	5	8	102	6 627,63
	Итого за паузин	200	6	5	8	102	
Итого за день		2 696	88	116	397	2996	

Рацион: Пятиразовое питание		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша пшенинная жидкая (250/10) (Осенне-зимний сезон)	260	9	13	47	347	173
	Чай с молоком (200) (Осенне-зимний сезон)	200	2	2	3	35	297
	Бутерброд с сыром и маслом (26/10/15) (Осенне-зимний сезон)	52	5	13	11	178	3
	Хлеб пшеничный 1/20 (Осенне-зимний сезон)	20	2		10	47	1
Итого за завтрак		532	18	28	71	607	
обед							
	Суп гороховый (говядина 1/280) (Осенне-зимний сезон)	280	7	6	30	197	102
	Салат витаминный с зел. горошком 1/150гр (Осенне-зимний	150	2	15	15	205	49
	Шницель из свинины (1/100) (Осенне-зимний сезон)	100	11	28	14	357	268
	Пюре картофельное (200) с.м. (Осенне-зимний сезон)	200	4	2	28	150	128
	Компот из вишни Т(200) (Осенне-зимний сезон)	200			28	114	348
	Хлеб пшеничный 1/20 (Осенне-зимний сезон)	20	2		10	47	1
	Хлеб пшеничный 1/20 (Осенне-зимний сезон)	22	1		9	43	1
	Хлеб Дарницкий 1/22 (Осенне-зимний сезон)	972	27	51	134	1113	
Итого за обед							
полдник							
	Корж молочный 1шт (75) (Осенне-зимний сезон)	1	5	8	49	293	1
	Чай с сахаром и лимоном (200) (Осенне-зимний сезон)	200			20	77	294,02
	Груша свежая (100) (Осенне-зимний сезон)	100			9	38	3 227,01
Итого за полдник		301	5	8	78	408	
Итого за день		1805	50	87	283	2128	

(лист 12)

Рацион: Пятиразовое питание		Неделя: 2		День: воскресенье			Энергетическая	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
ужин					1	7		1
	Огурец консервированный 1/30 (Осенне-зимний сезон)	30			36	346		302
	Каша гречневая (тушенка, лук, морковь) (Осенне-зимний сезон)	278	11	18	33	136		349
	Компот из сухофруктов Т(200) (Осенне-зимний сезон)	200	2	3		47		1
	Хлеб пшеничный 1/20 (Осенне-зимний сезон)	20	2		9	43		1
	Хлеб Дарницкий 1/22 (Осенне-зимний сезон)	22	1		89	579		
Итого за ужин		550	16	21				
пauжин					30	126		348
	Компот из кураги Т(200) (Осенне-зимний сезон)	200	1		46	217		1,52
	Пряник шоколадный 1шт (Осенне-зимний сезон)	30	3	3	68	373		
Итого за пauжин		230	9	8	157	952		
Итого за день		780	25	29	4811	34983		
Итого за период		30 822	946	1289	343,6	2498,8		
Среднее значение за период			67,6	92,1				

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (Приложение N 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20), а так же с учетом поставок поставщиков продукции.