

УТВЕРЖДАЮ
Управляющий

ГУ «Центр обеспечения деятельности бюджетных организаций
Пинского района»

С.Н. Бирюков
«04» *сентября* 2024г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор

Тимковича
Средняя школа имени
Глеба Даниловича Тимковича
В.Я. Бертосы
2024г.



ПРИМЕРНЫЙ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ

для обучающихся 6-10 лет, 11-18 лет на зимне-весенний период

(питание по новым принципам) трехразовое для группы продленного дня в Пинковичской СШ, Высоковской СШ, Купятичской СШ, Городищенской СШ, Парохонской СШ, Оснежицкой СШ, Ставокской СШ, Молотковичской СШ, Плещицкой СШ, Галевской НШ, НШ п.Садовый

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Энергети-ческая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Энергети-ческая ценность, Ккал
	6-10 лет					11-18 лет				
1 неделя										
1 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
Огурец консервированный (порционно)	40	1.12	-	0.52	6.4	40	1.12	-	0.52	6.4
Пальчики рыбные (минтай)	50	9.5	10.2	1.28	112.7	60	11.4	12.25	1.54	135.25
Каша вязкая рисовая	150	2.1	4.05	22.2	135	180	2.52	4.86	26.6	162
Какао с молоком (С-витамин)	200	3.6	2.8	17.6	110	200	3.6	2.8	17.6	110
Хлеб ржаной	20	1.36	0.12	9.52	44.8	25	1.7	0.15	11.9	56
Хлеб пшеничный (батон)	20	1.584	0.104	10.08	47.44	25	1.98	0.13	12.6	59.3
Итого		19.26	17.27	61.2	456.34		22.32	20.19	70.76	528.95
ОБЕД										
Салат «Перемена» с м/р.	50	1.4	2.55	6.55	54.8	70	1.96	3.57	9.17	76.72
Борщ с картофелем, капустой и сметаной	250/10	3	7.75	12.05	128.1	300/10	3.6	8.9	14.4	149.6
Картофель тушеный «Золотистый»	150	2.85	4.8	21	145.5	200	3.8	6.4	28	194
Котлета (говядина л/ч)	70	11.06	5.74	9.8	135	90	14.22	7.38	12.6	173.5
Сок	200	1.4	-	24	100	200	1.4	-	24	100
Хлеб ржаной	30	2.04	0.18	14.28	67.2	30	2.04	0.18	14.28	67.2
Хлеб пшеничный (батон)	30	2.3	0.15	15.12	71.16	30	2.3	0.15	15.12	71.16

Итого		24.05	21.17	102.8	700.85		29.32	26.58	117.57	832.18
ПОЛДНИК										
Бутерброд «Купалле»	20/5/20	5.8	7.51	7.2	119.7	20/5/20	5.8	7.51	7.2	119.7
Напиток сывороточный «Свежесть»	200	0.8	-	11.8	90.4	200	0.8	-	11.8	90.4
Фрукты (апельсин)	160	1.44	0.32	12.96	68.8	200	1.8	0.4	16.2	86
Итого		8.04	7.83	31.96	278.9		8.4	7.91	35.2	296.1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		51.35	43.27	195.96	1436.09		60.04	54.68	223.53	1657.23

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети- ческая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети- ческая ценность, Ккал
	6-10 лет					11-18 лет				
2 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
Кукуруза консервированная (порционно)	40	0.88	0.16	4.48	22.8	40	0.88	0.16	4.48	22.8
Макаронные изделия отварные	130	4.42	3.72	26.26	156	150	5.1	4.3	30.3	180
Биточек «Богатырь»	60	7.5	17.32	6.5	211.63	80	10	23	8.66	282.17
Чай с сахаром	200	0.2	0.04	10	41	200	0.2	0.04	10	41
Хлеб ржаной	20	1.36	0.12	9.52	44.8	40	2.72	0.24	19.04	89.6
Итого		14.36	21.36	56.76	476.23		18.9	27.74	72.48	615.57
ОБЕД										
Салат из свеклы с м/р.	60	0.84	3	4.86	49.8	80	1.12	4	6.48	66.4
Рассольник «Школьный» со сметаной	250/10	2.3	5	12	103.1	250/10	2.3	5	12	103.1
Колбаса вареная отварная	70	6.86	12.46	1.12	144.9	100	9.8	17.8	1.6	207
Каша вязкая гречневая	160	4.8	4.8	23.36	155.2	180	5.4	5.4	26.28	174.6
Напиток «Фантастик» (с-витамин)	200	0.18	0.12	17.04	70.04	200	0.18	0.12	17.04	70.04
Хлеб ржаной	30	2.04	0.18	14.28	67.2	45	3.6	0.27	21.42	100.8
Хлеб пшеничный (батон)	30	2.37	0.15	15.12	71.16	40	3.16	0.2	20.16	94.88
Итого		19.39	25.68	87.78	661.4		24.56	32.79	104.98	816.82
ПОЛДНИК										
Шарлотка с яблоками «Цудоуная»	90	4.2	4.2	33.3	187.2	100	4.7	4.7	37	208
Компот из сухофруктов «Школьный» курага	200	0.4	0.2	18.2	72	200	0.4	0.2	18.2	72
Фрукты (яблоко)	160	0.64	0.64	15.68	64	200	0.8	0.8	19.6	80
Итого		5.24	5.04	67.17	323.2		5.9	5.7	74.8	360
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38.96	52.08	211.71	1460.83		49.36	66.23	252.26	1792.39

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети ческая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети ческая ценность, Ккал
		6-10 лет				11-18 лет				
3 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
Сырники из творога со сметаной	150/20	24.3	19.75	29.1	400.6	180/20	29.04	22.9	34.8	462.4
Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1	15	78	200	1.4	1	15	78
Итого:		25.7	20.75	44.1	478.6		30.44	23.9	49.8	540.4
ОБЕД										
Салат «Минутка»	60	4.57	11.28	1.17	124.62	60	4.57	11.28	1.17	124.62
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2.6	8.5	9.3	112.8	250/10	2.6	8.5	9.3	112.8
Плов «Домашний» 2в. (филе цыплят-бройлеров)	60/150	23.31	8.4	35.91	310.8	90/200	32.19	11.6	49.59	429.2
Напиток яблочный (с-витамин)	200	0.2	0.2	21	82	200	0.2	0.2	21	82
Хлеб ржаной	20	1.36	0.12	9.52	44.8	25	1.7	0.15	11.9	56
Хлеб пшеничный (батон)	20	1.584	0.104	10.08	47.44	30	2.37	0.15	15.12	71.16
Итого:		33.62	28.6	86.98	722.46		43.63	31.88	108.08	875.78
ПОЛДНИК										
Ватрушка «Улыбка радуги»	60	4.1	2.01	40.55	191.62	60	4.1	2.01	40.55	191.62
Или Пирожки печеные (повидло)	60	3.4	3	34.8	180	60	3.4	3	34.8	180
Чай с молоком	150	1.2	1.05	1.3	66	200	1.6	1.4	17.4	88
Фрукты (апельсин)	160	1.44	0.32	12.96	68.8	200	1.8	0.4	16.2	86
Итого: ватрушка, какао, апельсин (1 в.)		6.74	3.38	54.81	326.42		7.5	3.81	74.15	365.62
Итого: пирожки, какао, апельсин (2 в.)		6.04	4.37	49.06	314.8		6.8	4.8	68.4	354
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: с 1 в.		66.06	52.73	185.89	1527.48		81.57	59.59	232.02	1781.8
со 2 в.		65.36	53.72	180.14	1515.86		80.87	60.58	226.28	1770.18

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети- ческая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети- ческая ценность, Ккал
	6-10 лет					11-18 лет				
4 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
Огурец консервированный (порционно)	40	1.12	-	0.52	6.4	40	1.12	-	0.52	6.4
Омлет с сыром и маслом сливочным	150/7	14.25	23.74	2.4	280.3	180/7	17.1	27.67	2.88	328.97
Хлеб ржаной	20	1.36	0.12	9.52	44.8	35	2.38	0.21	16.6	78.4
Кондитерское изделие (вафельный батончик)	35	1.75	11.2	20.3	169.5	35	1.75	11.2	20.3	169.5
Чай с лимоном	200/7	0.24	0.06	12.8	51.2	200/7	0.24	0.05	12.8	51.2
Итого:		18.72	35.12	45.54	552.2		22.59	39.13	53.1	634.47
ОБЕД										
Салат «Сударушка» с м.р.	50	1.7	5.6	6.5	83.1	70	2.38	8.84	9.1	116.34
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/30	8.1	2.5	11.7	100.3	250/30	8.45	2.9	14.55	116.3
Котлета натуральная рубленая «Нежная»	65	10.2	19.3	3.9	230.7	80	12.5	23.7	4.8	283.9
Каша перловая вязкая	150	3	3.75	20.7	129	180	3.6	4.5	24.84	154.8
Сок	200	1.4	-	24	100	200	1.4	-	24	100
Хлеб ржаной	20	1.36	0.12	9.52	44.8	20	1.36	0.12	9.52	44.8
Хлеб пшеничный (батон)	20	0.15	0.02	15.9	44.2	30	2.37	0.15	15.12	71.16
Итого:		25.91	31.29	92.22	732.1		32.06	40.21	101.93	887.3
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)	200	5.6	6.4	8.2	112	200	5.6	6.4	8.2	112
Ватрушка с творогом	75	8.4	4.9	29.76	163	75	8.4	4.9	29.76	163
Итого		14	11.3	37.96	275		14	11.3	37.96	275
Итого за день		58.63	77.61	175.72	1559.3		68.65	90.64	192.99	1796.77

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети- ческая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети- ческая ценность, Ккал
		6-10 лет				11-18 лет				
5 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
Салат «Цветной»	40	1.2	3.4	1.96	43.2	40	1.2	3.4	1.96	43.2
Каша вязкая гречневая	130	3.9	3.9	18.98	126.1	150	4.5	4.5	21.9	151.5
Мититеи Славянские (свинина т/б+ филе цыпленка)	70	18.83	8.54	2.73	163.1	90	24.21	10.98	3.51	209.7
Кофейный напиток с молоком (с- витамины)	200	1.4	1	15	78	200	1.4	1	15	78
Хлеб ржаной	25	1.7	0.15	11.9	56	25	1.7	0.15	11.9	56
Хлеб пшеничный (батон)	20	1.58	0.104	10.08	47.44	35	2.6	0.17	17.71	83.02
Итого:		28.61	17.09	65.53	513.84		35.61	20.2	71.98	621.42
ОБЕД										
Салат «Дубравушка» (цыплята- бройлеры)	50	9.08	10.9	0.45	128.5	70	12.68	15.26	0.63	179.9
Или Салат «Сытный»	50	3.7	9	1.95	103.5	70	5.18	12.6	2.73	144.9
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5.75	4.5	20.25	145	250	5.75	4.5	20.25	145
Пюreshка картофельная	150	3	4.75	20.77	141.15	180	3.6	5.7	24.93	169.38
Биточки «Золотая рыбка» (минтай)	75	11.13	7.59	7.59	144.08	100	14.84	10.12	10.12	192.11
Напиток из плодов шиповника (с-витамины)	200	0.06	-	14.32	60	200	0.06	-	14.32	60
Хлеб ржаной	20	1.36	0.12	9.52	44.8	20	1.36	0.12	9.52	44.8
Итого: с салатом «Дубравушка»(1в.)		30.38	27.86	72.9	663.53		38.29	35.7	79.77	791.19
Итого: с салатом «Сытный» (2 в.)		25	25.96	74.5	638.53		30.79	33.04	81.87	756.19
ПОЛДНИК										
Оладьи со сметаной	70/15	5.3	5.1	28.41	181.8	80/15	6	5.76	31.76	203.2
Фрукты (яблоко)	160	0.64	0.64	15.68	64	200	0.8	0.8	19.6	80
Чай с сахаром	200	0.2	0.04	10	41	200	0.2	0.04	10	41
Итого:		6.14	5.78	54.09	286.8		7	6.6	61.36	324.2
Итого: за день1 вариант		65.13	52.14	192.52	1464.17		81.5	63.4	214.98	1751.43
Итого: за день2 вариант		59.75	48.83	194.12	1439.17		74	60.4	217.08	1716.43

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети- ческая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети- ческая ценность, Ккал
	6-10 лет					11-18 лет				
2 недели										
1 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
Огурец консервированный (порционно)	40	1.12	-	0.52	6.4	40	1.12	-	0.52	6.4
Котлета из птицы «День-Ночь»	60	8.59	10.42	5.5	174.12	80	11.45	13.89	7.3	232.16
Каша рисовая вязкая	130	1.82	3.51	19.3	117	150	2.1	4.05	22.2	135
Чай с лимоном	200/7	0.24	0.06	12.8	51.2	200/7	0.24	0.05	12.8	51.2
Хлеб ржаной	20	1.36	0.12	9.52	44.8	20	1.36	0.12	9.52	44.8
Бутерброд с сыром	20/5/15	5.7	7.9	9.7	135	20/5/15	5.7	7.9	9.7	135
Итого:		18.83	22.01	57.34	528.52		21.97	26.01	62.04	604.56
ОБЕД										
Винегрет овощной	50	0.6	5	3.2	60.5	70	0.84	7.07	4.48	84.7
Суп картофельный со щавелем и сметаной	250/10	2.3	7.25	11.3	120.6	250/10	2.3	7.25	11.3	120.6
Гуляш из говядины	50/50	16.6	4.9	5.1	130	60//50	19.92	5.88	6.12	156
Макаронные изделия отварные	150	5.1	4.3	30.3	180	150	5.1	4.3	30.3	180
Напиток апельсиновый (с-витамин)	200	0.2	-	15.2	62	200	0.2	-	15.2	62
Хлеб ржаной	25	1.7	0.15	11.9	56	35	2.38	0.21	16.66	78.4
Хлеб пшеничный (батон)	25	1.98	0.13	12.6	59.3	35	2.77	0.182	17.64	83.02
Итого:		28.48	21.76	89.6	668.4		33.51	24.89	101.7	764.72
ПОЛДНИК										
Кондитерское изделие (зефир, мармелад)	40	0.37	3.15	23.9	64.5	40	0.55	4.72	35.85	96.75
Сывороточный напиток «Свежесть»	200	0.8	-	11.8	90.4	200	0.8	-	11.8	90.4
Фрукты (апельсин)	160	1.44	0.32	12.96	68.8	200	1.8	0.4	16.2	86
Итого		2.61	3.47	48.66	223.7		3.15	5.12	63.85	273.15
Итого за день:		45.82	46.84	195.7	1419.62		54.53	55.62	227.69	1641.43

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети ческая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети ческая ценность, Ккал
	6-10 лет					11-18 лет				
2 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
Горошек консервированный (порционно)	30	0.93	0.06	1.95	12	30	0.93	0.06	1.95	12
Каша вязкая пшениная	100	2.7	3.1	15.6	101	150	4.05	4.65	23.4	151.5
Колбаски мясные с сыром (говядина л/ч.)	70	12.4	8.7	2.03	131.25	80	14.1	9.9	2.3	150
Напиток «Родничок» (с-витамин)	200	0.4	-	24.4	96.4	200	0.4	-	24.4	96.4
Хлеб ржаной	20	1.36	0.12	9.52	44.8	30	2.04	0.18	14.28	67.2
Кондитерское изделие (печенье)	40	0.3	0.04	31.8	88.4	40	0.3	0.04	31.8	88.4
Итого		18.09	12.02	85.3	473.85		21.82	14.83	98.13	565.5
ОБЕД										
Салат «Солнышко»	50	0.81	3.56	5.26	55.88	70	1.13	4.99	7.37	78.23
Борщ с картофелем, капустой со сметаной	250/10	3	7.75	12.05	128.1	250/10	3	7.75	12.05	128.1
Картофельные дольки запеченные	150	3.91	7.36	32.13	212.52	200	5.22	9.82	42.84	283.36
Рыба жареная (минтай)	75	14.2	5.2	3.1	118.2	90	17.04	6.2	3.72	141.84
Или Рыба, запеченная в сметане с морковью	62.5	10.2	8.4	3.3	132.5	75	12.24	10.08	3.96	159
Сок	200	1.4	-	24	100	200	1.4	-	24	100
Хлеб ржаной	20	1.36	0.12	9.52	44.8	25	1.7	0.15	11.9	56
Хлеб пшеничный (батон)	20	0.15	0.02	15.9	44.2	25	1.98	0.13	12.6	59.3
Итого: с рыбой жареной (1в)		24.8	23.15	101.8	695.4		31.38	27.65	113.91	832.04
Итого: с рыбой. запеченной (2в)		20.8	26.35	102	709.7		26.58	31.53	114.15	849.2
ПОЛДНИК										
Гренки с джемом (или повидлом)	60	3.5	4.3	28.2	164.6	60	3.5	4.3	28.2	164.6
Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)	150	4.2	4.8	6.15	84	180	5.04	5.76	7.38	100.8
Фрукты (яблоко)	160	0.64	0.64	15.68	64	200	0.8	0.8	19.6	80
Итого		8.34	9.74	50.02	312.6		9.34	10.86	55.18	345.4
Итого за день: 1 в.		50.74	44.93	236.69	1479.05		62.16	53.38	268.17	1742.44
Итого за день: 2 в.		47.23	48.11	237.5	1496.15		57.74	57.22	480.45	1760.1

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети- ческая ценность, Ккал	6-10 лет		11-18 лет		
						Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети- ческая ценность, Ккал
3 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
Кукуруза консервированная (порционно)	30	0.66	0.12	3.36	17.1	40	0.88	0.16	4.48	22.8
Омлет с сыром	150	18.45	21.15	2.55	273	200	24.5	28.2	3.4	364
Кофейный напиток с молоком	170	1.19	0.8	12.75	66.3	200	1.4	0.9	15	78
Хлеб ржаной	20	1.36	0.12	9.52	44.8	20	1.36	0.12	9.52	44.8
Хлеб пшеничный (батон)	20	0.15	0.02	15.9	44.2	20	0.15	0.02	15.9	44.2
Итого		21.81	22.21	44.08	445.4		28.29	29.4	48.3	553.8
ОБЕД										
Салат «Вкусняша» с майонезом (огурец консервированный)	60	4.35	11.91	1.34	131.38	80	5.8	15.88	1.78	175.1
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2.6	8.5	9.3	112.8	300/10	3	9.2	11.1	140.6
Бифштекс «Аппетитный» (свинина т/б.)	65	9.4	21.12	3.08	240	80	11.5	25.99	3.79	295.38
Каша вязкая гречневая	160	4.8	4.8	23.3	155.2	200	6	6	29.2	194
Компот из сухофруктов «Школьный» курага (с-витамин)	200	0.4	0.2	18.2	72	200	0.4	0.2	18.2	72
Хлеб ржаной	20	1.36	0.12	9.52	44.8	20	1.36	0.12	9.52	44.8
Итого:		22.91	46.65	64.74	756.18		28.06	57.39	73.59	921.88
ПОЛДНИК										
Оладьи с творогом	80	4.8	4.64	18.96	137.12	80	4.8	4.64	18.96	137.12
Фрукт (апельсин)	160	1.44	0.32	12.96	68.8	200	1.8	0.4	16.2	86
Чай с лимоном	200/7	0.24	0.06	12.8	51.2	200/7	0.24	0.05	12.8	51.2
Итого:		6.48	5.02	44.72	257.12		6.84	5.09	47.96	274.32
Итого за день:		51.2	73.88	153.54	1458.69		63.19	91.88	169.85	1750

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети- ческая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети- ческая ценность, Ккал
	6-10 лет					11-18 лет				
4 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
Салат из белокочанной капусты с м/р.	40	0.96	2.04	4.52	40.4	40	0.96	2.04	4.52	40.4
Картофель, запеченный с сыром	100	4.76	11.5	18.9	198.14	120	5.7	13.8	22.68	237.76
Рыбка «Золотистая» (минтай)	70	15.12	10.92	0.14	159.32	90	19.44	14.04	0.18	204.84
Какао с молоком (с-витамин)	200	3.6	2.8	17.6	110	200	3.6	2.8	17.6	110
Хлеб ржаной	20	1.36	0.12	9.52	44.8	20	1.36	0.12	9.52	44.8
Итого:		25.8	27.38	50.68	552.66		31.06	32.8	54.5	637.8
ОБЕД										
Салат «Горошек» с майонезом (огурцы консервированные)	60	3.84	9.97	1.68	112.8	80	5.12	13.3	2.24	150.4
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4.6	3.6	16.2	116	250	5.75	4.5	20.25	145
Каша рисовая вязкая	150	2.1	4.5	22.35	135	170	2.38	5.1	25.33	153
Шницель куриный «Солнышко» (цыплята-бройлеры)	65	14.22	20.2	0.67	242.06	90	19.6	27.9	0.92	335.16
Сок	200	1.4	-	24	100	200	1.4	-	24	100
Хлеб пшеничный (батон)	20	0.15	0.02	15.9	44.2	20	0.15	0.02	15.9	44.2
Итого:		26.31	38.29	80.8	750.06		34.4	50.82	88.64	927.76
ПОЛДНИК										
Блины со сметаной	80/10	6.06	7.12	27.18	196.6	80/10	6.06	7.12	27.18	196.6
Чай с сахаром	200	0.2	0.04	10	41	200	0.2	0.04	10	41
Фрукты (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6	80	200	0.8	0.8	19.6	80
Итого:		7.06	7.96	56.78	317.6		7.06	7.96	56.78	317.6
Общая калорийность рациона:		56.17	73.63	188.26	1620.32		72.52	91.58	199.92	1883.16

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети- ческая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети- ческая ценность, Ккал
	6-10 лет					11-18 лет				
5 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
Творожно-фруктовая запеканка со сметаной (яблоко или апельсин)	150/15	24.22	16.74	33.28	390.72	170/20	27.63	19.98	37.83	452.15
Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1	15	78	200	1.4	0.9	15	78
Кондитерское изделие (печенье)	20	0.15	0.02	15.9	44.2	20	0.15	0.02	15.9	44.2
Итого		25.77	17.76	64.18	512.92		29.18	20.9	68.73	574.35
ОБЕД										
Салат «Оригинальный» со свеклой	60	0.96	2.64	6.3	52.8	80	1.28	3.52	8.4	70.4
Суп картофельный с крупой	250	2.25	4.25	16.5	112.5	250	2.25	4.25	16.5	112.5
Биточки Вкусные (свинина т/б часть)	70	7.7	15.4	10.3	238	80	8.8	17.6	11.7	272
Пюре картофельное	150	3.15	4.95	20.1	138	200	4.2	6.6	26.8	184
Напиток яблочный (с-витамин)	200	0.2	0.2	21	82	200	0.2	0.2	21	82
Хлеб ржаной	20	1.36	0.12	9.52	44.8	25	1.7	0.15	11.9	56
Хлеб пшеничный (батон)	20	0.15	0.02	15.9	44.2	25	1.98	0.13	12.6	59.3
Итого:		15.77	27.57	99.62	712.3		20.41	32.4	108.9	836.2
ПОЛДНИК										
Ватрушки с творогом	60	6.72	3.9	23.7	130.4	75	8.4	3.9	22.27	122.25
Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)	180	5.04	5.76	7.38	100.8	200	5.6	6.4	8.2	112
Фрукт (апельсин)	160	1.44	0.32	12.96	68.8	200	1.8	0.4	16.2	86
Итого		13.2	9.98	44.04	300		15.8	10.7	46.67	320.25
Итого за день:		54.74	55.31	207.84	1525.22		68.39	64	224.3	1730.8

Примечание: при возникновении экономии денежных средств возможно увеличение выходов блюд, приготовление 1 блюд с мясом (добавка в суп), выдача дополнительно фруктов.

Инженер-технолог



В.М.Давидовская