

| Основное организованное меню |                                            |         |                                                    |           | Утверждаю<br>директор МБОУ Целинной ОШИ №15<br>Н.А. Делявская |              |       |                       |          |
|------------------------------|--------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------|--------------|-------|-----------------------|----------|
| Школа                        | МБОУ Целинная ОШИ № 15<br>12-18 приходящие |         |                                                    | Отд./корп |                                                               |              | День  | Вторник<br>20.05.2024 |          |
| Прием пищи                   | Раздел                                     | № рец.  | Блюдо                                              | Выход, г  | Цена                                                          | Калорийность | Белки | Жиры                  | Углеводы |
| Завтрак                      | гор. Блюдо                                 | 125/238 | Каша гречневая молочная вязкая                     | 180/5     | 22,996                                                        | 145          | 8,2   | 8                     | 33,4     |
|                              |                                            |         | молоко                                             | 120       | 10,2                                                          |              |       |                       |          |
|                              |                                            |         | гречка                                             | 63        | 3,78                                                          |              |       |                       |          |
|                              |                                            |         | сахар                                              | 6         | 0,516                                                         |              |       |                       |          |
|                              |                                            |         | масло сливочное                                    | 7         | 8,82                                                          |              |       |                       |          |
|                              |                                            | 272/29  | Кофейный напиток на молоке                         | 200       | 10,04                                                         | 94           | 2,9   | 2,8                   | 11,2     |
|                              |                                            |         | Кофейный напиток                                   | 8         | 0,68                                                          |              |       |                       |          |
|                              |                                            |         | сахар                                              | 10        | 0,86                                                          |              |       |                       |          |
|                              |                                            |         | молоко                                             | 100       | 8,5                                                           |              |       |                       |          |
|                              |                                            |         | кефир                                              | 200       | 19,2                                                          | 100          | 5,8   | 5                     | 8        |
|                              | Фрукт                                      | г.п.    | Фрукт (Апельсин)                                   | 200       | 52                                                            | 108          | 2,7   | 0,56                  | 2,24     |
|                              | хлеб                                       | 3/11.   | бутерброд с сыром                                  | 50/20.    | 23,51                                                         | 102          | 5     | 3                     | 14,5     |
|                              |                                            |         | хлеб пшеничный                                     | 50        | 1,95                                                          |              |       |                       |          |
|                              |                                            |         | сыр                                                | 22/01.    | 21,56                                                         |              |       |                       |          |
| Итого                        |                                            |         |                                                    | 141,216   | 549                                                           | 24,6         | 19,36 | 69,34                 |          |
| Обед                         | закуска                                    | сен.17  | Салат "Из белокачанной капусты с зеленым горошком" | 100       | 12,824                                                        | 99           | 4,2   | 9,2                   | 5,7      |
|                              |                                            |         | капуста белокачанная                               | 84        | 5,544                                                         |              |       |                       |          |
|                              |                                            |         | горохе консерв.                                    | 20        | 1,8                                                           |              |       |                       |          |
|                              |                                            |         | яйцо                                               | 40        | 4,2                                                           |              |       |                       |          |
|                              |                                            |         | масло растительное                                 | 8         | 1,28                                                          |              |       |                       |          |
|                              | 1 блюдо                                    | 65/78   | Борщ с капустой и картофелем                       | 300       | 16,5417                                                       | 165          | 2,8   | 5,6                   | 8,3      |
|                              |                                            |         | капуста белокачанная                               | 30        | 1,98                                                          |              |       |                       |          |
|                              |                                            |         | картофель                                          | 48        | 3,264                                                         |              |       |                       |          |
|                              |                                            |         | морковь                                            | 16        | 1,008                                                         |              |       |                       |          |
|                              |                                            |         | лук реп.                                           | 14        | 0,7                                                           |              |       |                       |          |
|                              |                                            |         | масло растительное                                 | 6         | 0,96                                                          |              |       |                       |          |
|                              |                                            |         | свекла                                             | 64        | 3,2                                                           |              |       |                       |          |
|                              |                                            |         | томатная паста                                     | 3,5       | 1,043                                                         |              |       |                       |          |
|                              |                                            |         | сметана                                            | 10        | 4,0857                                                        |              |       |                       |          |
|                              |                                            |         | сахар                                              | 3,5       | 0,301                                                         |              |       |                       |          |
|                              | 2 блюдо                                    | 129/151 | Котлета с соусом                                   | 120/50    | 35,78                                                         | 315          | 20,1  | 15,3                  | 17       |
|                              |                                            |         | Котлета                                            | 100       | 33                                                            |              |       |                       |          |
|                              |                                            |         | соус                                               | 5,3       | 2,775                                                         |              |       |                       |          |
|                              |                                            |         | лук реп.                                           | 1         | 0,05                                                          |              |       |                       |          |
|                              |                                            |         | морковь                                            | 3         | 0,18                                                          |              |       |                       |          |
|                              |                                            |         | томатна паста                                      | 5         | 1,49                                                          |              |       |                       |          |
|                              |                                            |         | масло сливочное                                    | 0,7       | 0,882                                                         |              |       |                       |          |
|                              |                                            |         | сахар                                              | 0,5       | 0,043                                                         |              |       |                       |          |
|                              |                                            |         | мука                                               | 2         | 0,13                                                          |              |       |                       |          |
|                              |                                            |         | Макароны отварные с маслом                         | 230/10    | 10,14                                                         | 301          | 8,4   | 6,4                   | 51       |
|                              | гарнир                                     | 129/151 | Макароны                                           | 64        | 3,84                                                          |              |       |                       |          |
|                              |                                            |         | масло сливочное                                    | 5         | 6,3                                                           |              |       |                       |          |
|                              |                                            |         | Напиток Яблочно-лимонный                           | 200       | 16,116                                                        | 101          | 0,3   | 0,2                   | 0,8      |
|                              |                                            | 278/303 | Яблоко                                             | 57        | 10,716                                                        |              |       |                       |          |
|                              |                                            |         | лимон                                              | 16        | 3,68                                                          |              |       |                       |          |
|                              |                                            |         | Сахар                                              | 20        | 1,72                                                          |              |       |                       |          |
|                              |                                            |         | хлеб бел.                                          | г.п.      | хлеб пшеничный                                                | 40           | 1,56  | 93,5                  | 3,5      |
|                              | хлеб черн.                                 | г.п.    | хлеб ржаной                                        | 20        | 0,8                                                           | 37,2         | 1,15  | 0,15                  | 7,4      |
| Итого                        |                                            |         |                                                    | 93,76     | 1111,7                                                        | 40,45        | 37,35 | 114,35                |          |
| Итого за весь день           |                                            |         |                                                    | 234,97    | 1660,7                                                        | 65,05        | 56,71 | 183,69                |          |

| Основное организованное меню                   |               |          |                                                    |           |          |                                                               |        |       |          |
|------------------------------------------------|---------------|----------|----------------------------------------------------|-----------|----------|---------------------------------------------------------------|--------|-------|----------|
| МБОУ Целинная ОШИ № 15<br>7-11 лет проживающие |               |          |                                                    | Отд./корп |          | Утверждаю<br>директор МБОУ Целинной ОШИ №15<br>Н.А. Делявская |        |       |          |
| Школа                                          | Раздел        | № рец.   | Блюдо                                              | Выход, г  | Цена     | Калорийность                                                  | Белки  | Жиры  | Углеводы |
| Прием пищи                                     | гор. Блюдо    | 125/238  | Каша гречневая молочная вязкая                     | 150/5     | 73,44    | 158                                                           | 8,2    | 8     | 33,4     |
| Завтрак                                        |               |          | гречка                                             | 45        | 2,7      |                                                               |        |       |          |
| Завтрак                                        |               |          | сахар                                              | 5         | 0,43     |                                                               |        |       |          |
| Завтрак                                        |               |          | молоко                                             | 86        | 7,31     |                                                               |        |       |          |
| Завтрак                                        |               |          | масло сливочное                                    | 5         | 63       |                                                               |        |       |          |
| Завтрак                                        | гор. Блюдо    | 125/238  | Сырники из творога                                 | 100/10    | 45,675   | 125                                                           | 25     | 15    | 20       |
|                                                |               |          | творог                                             | 135       | 34,425   |                                                               |        |       |          |
|                                                |               |          | Яйцо                                               | 1/8шт     | 0,84     |                                                               |        |       |          |
|                                                |               |          | мука                                               | 20        | 1,3      |                                                               |        |       |          |
|                                                |               |          | сахар                                              | 15        | 1,29     |                                                               |        |       |          |
|                                                |               |          | масло сливочное                                    | 5         | 6,3      |                                                               |        |       |          |
|                                                |               |          | сгущенное молоко                                   | 10        | 1,52     |                                                               |        |       |          |
|                                                | гор.напиток   | 272/29   | кофейный напиток на молоке                         | 200       | 9,564    | 94                                                            | 2,9    | 2,8   | 11,2     |
|                                                |               |          | кофейный напиток                                   | 2,4       | 0,204    |                                                               |        |       |          |
|                                                |               |          | молоко                                             | 100       | 8,5      |                                                               |        |       |          |
|                                                |               |          | сахар                                              | 10        | 0,86     |                                                               |        |       |          |
|                                                | хлеб          | 3/11.    | бутерброд с сыром                                  | 30/10.    | 11,95    | 106                                                           | 5      | 3     | 14,5     |
|                                                |               |          | хлеб пшеничный                                     | 30        | 1,17     |                                                               |        |       |          |
|                                                |               |          | сыр                                                | 11/01.    | 10,78    |                                                               |        |       |          |
| Итого                                          |               |          |                                                    |           | 67,189   | 483                                                           | 41,1   | 28,8  | 79,1     |
| Обед                                           | закуска       | 39/47    | салат "Из белокочанной капусты с зеленым горошком" | 60        | 13,868   | 92                                                            | 4,2    | 9,2   | 5,7      |
|                                                |               |          | капуста белокочанная                               | 68        | 4,488    |                                                               |        |       |          |
|                                                |               |          | лук                                                | 20        | 1        |                                                               |        |       |          |
|                                                |               |          | гороше консерв.                                    | 34        | 3,06     |                                                               |        |       |          |
|                                                |               |          | яйцо                                               | 40        | 4,2      |                                                               |        |       |          |
|                                                |               |          | масло растительное                                 | 7         | 1,12     |                                                               |        |       |          |
|                                                | 1 блюдо       | 65/78    | Борщ с капустой и картофелем                       | 200       | 11,20056 | 110                                                           | 1,9    | 6,6   | 10,13    |
|                                                |               |          | капуста белокочанная                               | 20        | 1,32     |                                                               |        |       |          |
|                                                |               |          | картофель                                          | 21        | 1,428    |                                                               |        |       |          |
|                                                |               |          | морковь                                            | 10        | 0,63     |                                                               |        |       |          |
|                                                |               |          | свекла                                             | 42        | 2,1      |                                                               |        |       |          |
|                                                |               |          | сахар                                              | 2         | 0,172    |                                                               |        |       |          |
|                                                |               |          | лук реп.                                           | 9         | 0,45     |                                                               |        |       |          |
|                                                |               |          | масло растительное                                 | 4         | 0,64     |                                                               |        |       |          |
|                                                |               |          | томатна паста                                      | 3         | 1,192    |                                                               |        |       |          |
|                                                |               |          | сметана                                            | 8         | 3,26856  |                                                               |        |       |          |
|                                                | 2 блюдо       | 99/113   | Котлета с соусом                                   | 90        | 34,5882  | 118,3                                                         | 12     | 11    | 11       |
|                                                |               |          | котлета                                            | 100       | 33       |                                                               |        |       |          |
|                                                |               |          | соус                                               | 12,3      | 1,5882   |                                                               |        |       |          |
|                                                |               |          | лук реп.                                           | 0,5       | 0,25     |                                                               |        |       |          |
|                                                |               |          | томатна паста                                      | 3         | 0,894    |                                                               |        |       |          |
|                                                |               |          | масло сливочное                                    | 1,7       | 0,2142   |                                                               |        |       |          |
|                                                |               |          | мука                                               | 1,3       | 0,0845   |                                                               |        |       |          |
|                                                |               |          | морковь                                            | 1,9       | 0,1197   |                                                               |        |       |          |
|                                                |               |          | сахар                                              | 0,3       | 0,0258   |                                                               |        |       |          |
|                                                | гарнир        | 129/151  | макароны отварные с маслом                         | 200/10    | 4,47     | 275                                                           | 8,4    | 6,4   | 51       |
|                                                |               |          | макароны                                           | 64        | 3,84     |                                                               |        |       |          |
|                                                |               |          | масло сливочное                                    | 5         | 0,63     |                                                               |        |       |          |
|                                                | напиток       | 278/303  | Напиток Яблочно-лимонный                           | 200       | 16,116   | 101                                                           | 0,3    | 0,2   | 0,8      |
|                                                |               |          | Яблоко                                             | 57        | 10,716   |                                                               |        |       |          |
|                                                |               |          | лимон                                              | 16        | 3,68     |                                                               |        |       |          |
|                                                |               |          | Сахар                                              | 20        | 1,72     |                                                               |        |       |          |
|                                                | хлеб бел.     | г.п.     | хлеб пшеничный                                     | 40        | 1,56     | 93,5                                                          | 3,5    | 0,5   | 24,15    |
|                                                | хлеб черн.    | г.п.     | хлеб ржаной                                        | 20        | 0,8      | 37,2                                                          | 1,15   | 0,15  | 7,4      |
| Итого                                          |               |          |                                                    |           | 82,60    | 827                                                           | 31,45  | 34,05 | 110,18   |
| Полдник                                        | фрукты        | г.п.     | фрукт свежий (Апельсин)                            | 200       | 52       | 108                                                           | 2,7    | 0,56  | 2,24     |
|                                                | напиток       | г.п.     | сок фруктовый                                      | 200       | 16,6     | 92                                                            | 1      | 0     | 25,4     |
|                                                | сладкое       | г.п.     | Вафли                                              | 35        | 13,37    | 81                                                            | 0,74   | 3,78  | 0,063    |
| Итого                                          |               |          |                                                    |           | 81,97    | 281                                                           | 4,44   | 4,34  | 27,703   |
| Ужин                                           | закуска       | 129/151  | Картофель отварной с маслом                        | 180       | 26,12    | 151                                                           | 3,5    | 3,8   | 25       |
|                                                |               |          | картофель                                          | 310       | 21,08    |                                                               |        |       |          |
|                                                |               |          | масло сливочное                                    | 4         | 5,04     |                                                               |        |       |          |
|                                                | гор.блюдо     | 93/107   | Гуляш из отварной курицы                           | 80/30     | 95,4497  | 268,2                                                         | 11,2   | 17,91 | 6,3      |
|                                                |               |          | лук реп.                                           | 15,4      | 0,77     |                                                               |        |       |          |
|                                                |               |          | томатна паста                                      | 3,3       | 0,9834   |                                                               |        |       |          |
|                                                |               |          | морковь                                            | 19,1      | 1,2033   |                                                               |        |       |          |
|                                                |               |          | мука                                               | 3,3       | 0,165    |                                                               |        |       |          |
|                                                |               |          | масло растительное                                 | 7,8       | 1,248    |                                                               |        |       |          |
|                                                |               |          | филе куриное                                       | 198       | 91,08    |                                                               |        |       |          |
|                                                | хлеб бел.     | г.п.     | хлеб пшеничный                                     | 35        | 1,365    | 81,81                                                         | 3,06   | 0,44  | 1,76     |
|                                                | хлеб черн.    | г.п.     | хлеб ржаной                                        | 35        | 1,4      | 65,1                                                          | 2,01   | 0,26  | 1,04     |
|                                                | гор. Напиток  | 269//296 | чай с молоком                                      | 200       | 5,4436   | 69                                                            | 1,6    | 1,8   | 12,4     |
|                                                |               |          | чай                                                | 0,4       | 0,3336   |                                                               |        |       |          |
|                                                |               |          | Сахар                                              | 10        | 0,86     |                                                               |        |       |          |
|                                                |               |          | молоко                                             | 50        | 4,25     |                                                               |        |       |          |
| Итого                                          |               |          |                                                    |           | 129,7783 | 635,11                                                        | 21,37  | 24,21 | 46,5     |
| завтрак 2                                      | кисломолочный |          |                                                    |           |          |                                                               |        |       |          |
|                                                | напиток       | г.п.     | Кефир                                              | 200       | 19,2     | 100                                                           | 5,8    | 5     | 8        |
|                                                | сладкое       | г.п.     | Печенье сахарное                                   | 30        | 9,9      | 125,1                                                         | 2,18   | 0,53  | 125,1    |
| Итого                                          |               |          |                                                    |           | 29,1     | 225,1                                                         | 7,98   | 5,53  | 133,1    |
| Итого за весь день                             |               |          |                                                    |           | 390,64   | 2451,21                                                       | 106,34 | 96,93 | 396,583  |

|                                                                                                                  |                        |         |                         |           |         |              |       |         |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------|-------------------------|-----------|---------|--------------|-------|---------|----------|
| <div> <div>Утверждаю</div> <div>директор МБОУ</div> <div>Целинной ОШИ №15</div> <div>Н.А. Делявская</div> </div> |                        |         |                         |           |         |              |       |         |          |
| Основное организованное меню                                                                                     |                        |         |                         |           |         |              |       |         |          |
| Школа                                                                                                            | МБОУ Целинная ОШИ № 15 |         |                         | Отд./корп |         |              |       | Вторник |          |
| Прием пищи                                                                                                       | Раздел                 | № рец.  | Блюдо                   | Выход, г  | Цена    | Калорийность | Белки | Жиры    | Углеводы |
| Завтрак                                                                                                          | гор. Блюдо             | 125/238 | каша гречневая          | 180/5     | 16,74   | 158          | 8,2   | 8       | 33,4     |
|                                                                                                                  |                        |         | молочная вязкая         |           |         |              |       |         |          |
|                                                                                                                  |                        |         | гречка                  | 45        | 2,7     |              |       |         |          |
|                                                                                                                  |                        |         | сахар                   | 5         | 0,43    |              |       |         |          |
|                                                                                                                  |                        |         | молоко                  | 86        | 7,31    |              |       |         |          |
|                                                                                                                  |                        |         | масло сливочное         | 5         | 6,3     |              |       |         |          |
|                                                                                                                  | фрукт                  | г.п.    | Фрукт (Апельсин)        | 200       | 52      | 108          | 2,7   | 0,56    | 2,24     |
|                                                                                                                  | напиток                | г.п.    | кефир                   | 200       | 19,2    | 100          | 5,8   | 5       | 8        |
|                                                                                                                  |                        | 03.ноя  | бутерброд с сыром       | 30/10.    | 11,95   | 106          | 5     | 3       | 14,5     |
|                                                                                                                  |                        |         | хлеб пшеничный          | 30        | 1,17    |              |       |         |          |
| Итого                                                                                                            |                        |         |                         | 11/01.    | 10,78   |              |       |         |          |
| Обед                                                                                                             |                        |         |                         |           | 99,89   | 472          | 21,7  | 16,56   | 58,14    |
|                                                                                                                  | закуска                | 39/47   | салат "из белокачанной  |           |         |              |       |         |          |
|                                                                                                                  |                        |         | капусты с зеленым гор." | 60        | 14,348  | 92           | 4,2   | 9,2     | 5,7      |
|                                                                                                                  |                        |         | капуста белокачанная    | 68        | 4,488   |              |       |         |          |
|                                                                                                                  |                        |         | лук реп.                | 20        | 1       |              |       |         |          |
|                                                                                                                  |                        |         | гороше консерв.         | 34        | 3,06    |              |       |         |          |
|                                                                                                                  |                        |         | яйцо                    | 40        | 4,2     |              |       |         |          |
|                                                                                                                  | 1 блюдо                | 65/78   | масло растительное      | 10        | 1,6     |              |       |         |          |
|                                                                                                                  |                        |         | Борщ с капустой и       |           |         |              |       |         |          |
|                                                                                                                  |                        |         | картофелем              | 200       | 7,256   | 110          | 2,13  | 5,63    | 10,13    |
|                                                                                                                  |                        |         | капуста белокачанная    | 20        | 1,32    |              |       |         |          |
|                                                                                                                  |                        |         | картофель               | 21        | 1,428   |              |       |         |          |
|                                                                                                                  |                        |         | морковь                 | 10        | 0,63    |              |       |         |          |
|                                                                                                                  |                        |         | лук реп.                | 9         | 0,45    |              |       |         |          |
|                                                                                                                  |                        |         | масло растительное      | 4         | 0,64    |              |       |         |          |
|                                                                                                                  |                        |         | свекла                  | 42        | 2,1     |              |       |         |          |
|                                                                                                                  |                        |         | сметана                 | 8         | 3,26856 |              |       |         |          |
|                                                                                                                  | 2 блюдо                | 93/107  | томатна паста           | 3         | 2,384   |              |       |         |          |
|                                                                                                                  |                        |         | сахар                   | 2         | 0,688   |              |       |         |          |
|                                                                                                                  |                        |         | Котлета с соусом        | 80/30     | 39,3778 | 118,3        | 12    | 11      | 11       |
|                                                                                                                  |                        |         | Котлета                 | 100       | 33      |              |       |         |          |
|                                                                                                                  |                        |         | Соус                    | 12,3      | 3,291   |              |       |         |          |
|                                                                                                                  |                        |         | лук реп.                | 0,5       | 0,025   |              |       |         |          |
|                                                                                                                  |                        |         | томатна паста           | 3         | 0,894   |              |       |         |          |
|                                                                                                                  |                        |         | масло сливочное         | 1,7       | 2,142   |              |       |         |          |
|                                                                                                                  | гарнир                 | 129/151 | мука                    | 1,3       | 0,0845  |              |       |         |          |
|                                                                                                                  |                        |         | морковь                 | 1,9       | 0,1197  |              |       |         |          |
|                                                                                                                  |                        |         | сахар                   | 0,3       | 0,0258  |              |       |         |          |
|                                                                                                                  |                        |         | Макароны с маслом       | 200/10    | 8,88    | 275          | 8,4   | 6,4     | 51       |
|                                                                                                                  | напиток                | 278/303 | макароны                | 64        | 3,84    |              |       |         |          |
|                                                                                                                  |                        |         | масло сливочное         | 4         | 5,04    |              |       |         |          |
|                                                                                                                  |                        |         | Напиток Яблочно-        |           |         |              |       |         |          |
|                                                                                                                  |                        |         | лимонный                | 200       | 16,116  | 101          | 0,3   | 0,2     | 0,8      |
|                                                                                                                  |                        |         | Яблоко                  | 57        | 10,716  |              |       |         |          |
| Итого                                                                                                            |                        |         | лимон                   | 16        | 3,68    |              |       |         |          |
|                                                                                                                  |                        |         | Сахар                   | 20        | 1,72    |              |       |         |          |
|                                                                                                                  | хлеб бел.              | г.п.    | хлеб пшеничный          | 40        | 1,56    | 93,5         | 3,5   | 0,5     | 24,15    |
|                                                                                                                  | хлеб черн.             | г.п.    | хлеб ржаной             | 20        | 0,8     | 37,2         | 1,15  | 0,15    | 7,4      |
| Итого                                                                                                            |                        |         |                         |           | 88,34   | 827          | 31,68 | 33,08   | 110,18   |
| Итого за весь день                                                                                               |                        |         |                         |           | 188,23  | 1299         | 53,38 | 49,64   | 168,32   |

|                              |                                                 |          |                                                |           |                          |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|------------------------------|-------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------|-----------|--------------------------|--------------|--------|------------------------------------------------------------------------|------------------------|------|-------|
|                              |                                                 |          |                                                |           |                          |              |        | Утверждаю _____<br>директор МБОУ<br>Целинной ОШИ №15<br>Н.А. Делявская |                        |      |       |
| Основное организованное меню |                                                 |          |                                                |           |                          |              |        |                                                                        |                        |      |       |
| Школа                        | МБОУ Целинная ОШИ № 15<br>12-18 лет проживающие |          |                                                | Отд./корп |                          |              |        |                                                                        | Вторник<br>20.05.2025г |      |       |
| Прием пищи                   | Раздел                                          | № рец.   | Блюдо                                          | Выход, г  | Цена                     | Калорийность | Белки  | Жиры                                                                   | Углеводы               |      |       |
| Завтрак                      | гор. Блюдо                                      | 125/238  | Каша гречневая молочная вязкая                 | 180/5     | 20,796                   | 240          | 8,2    | 8                                                                      | 33,4                   |      |       |
|                              |                                                 |          | гречка                                         | 63        | 3,78                     |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              |                                                 |          | молоко                                         | 120       | 10,2                     |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              |                                                 |          | сахар                                          | 6         | 0,516                    |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              |                                                 |          | масло сливочное                                | 5         | 6,3                      |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              | гор.напиток                                     | 272/29   | кофейный напиток на молоке                     | 200       | 55,18                    | 94           | 2,9    | 2,8                                                                    | 11,2                   |      |       |
|                              |                                                 |          | кофейный напиток                               | 8         | 0,68                     |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              |                                                 |          | молоко                                         | 100       | 8,5                      |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              |                                                 |          | сахар                                          | 10        | 0,86                     |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              |                                                 |          | сырники из творога                             | 100/10    | 46                       | 125          | 25     | 15                                                                     | 20                     |      |       |
|                              | хлеб                                            | 3/11.    | бутерброд с сыром                              | 50/20     | 23,51                    | 167          | 7,6    | 4,3                                                                    | 17,2                   |      |       |
|                              |                                                 |          | хлеб пшеничный                                 | 50        | 1,95                     |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              |                                                 |          | сыр                                            | 22\01.    | 21,56                    |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              |                                                 |          |                                                |           |                          |              | 99,486 | 626                                                                    | 43,7                   | 30,1 | 81,8  |
|                              |                                                 |          | Обед                                           |           |                          |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              | закуска                                         | 39/47    | салат "из белокочанной капусты с зелюгорошком" | 100       | 14,719                   | 122          | 4,2    | 9,2                                                                    | 5,7                    |      |       |
|                              |                                                 |          | капуста белокочанная                           | 84        | 5,544                    |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              |                                                 |          | морковь                                        | 25        | 1,575                    |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              |                                                 |          | гороше консерв.                                | 20        | 1,8                      |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              |                                                 |          | яйцо                                           | 40        | 4,2                      |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              | 1 блюдо                                         | 65/78    | масло растительное                             | 8         | 1,6                      |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              |                                                 |          | Борщ                                           | 300       | 11,067                   | 165          | 2,8    | 5,6                                                                    | 8,3                    |      |       |
|                              |                                                 |          | капуста белокочанная                           | 30        | 1,98                     |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              |                                                 |          | картофель                                      | 32        | 2,176                    |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              |                                                 |          | морковь                                        | 16        | 1,008                    |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              |                                                 |          | лук реп.                                       | 14        | 0,7                      |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              |                                                 |          | масло растительное                             | 6         | 0,96                     |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              |                                                 |          | свекла                                         | 64        | 3,2                      |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              |                                                 |          | сметана                                        | 10        | 4,0857                   |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              |                                                 |          | сахар                                          | 3,5       | 0,301                    |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              |                                                 |          | томатна паста                                  | 3,5       | 1,043                    |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              | 2 блюдо                                         | 202/225  | Макароны отварные с маслом                     | 230/10    | 10,14                    | 301          | 8,4    | 6,4                                                                    | 51                     |      |       |
|                              |                                                 |          | макароны                                       | 64        | 3,84                     |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              |                                                 |          | масло сливочное                                | 5         | 6,3                      |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              |                                                 |          | гарнир                                         | 99/113    | Котлета с соусом         | 120/50       | 38,174 | 315                                                                    | 20,1                   | 15,3 | 17    |
|                              |                                                 |          |                                                |           | котлета                  | 100          | 33     |                                                                        |                        |      |       |
|                              | соус                                            | 10       |                                                |           | 5,174                    |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              | лук реп.                                        | 1        |                                                |           | 0,05                     |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              | морковь                                         | 3        |                                                |           | 0,189                    |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              |                                                 |          | масло сливочное                                | 2,7       | 3,402                    |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              |                                                 |          | томатна паста                                  | 5         | 1,49                     |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              |                                                 |          | сахар                                          | 0,5       | 0,043                    |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              |                                                 |          | напиток                                        | 278/303   | Напиток Яблочно-лимонный | 200          | 16,116 | 101                                                                    | 0,3                    | 0,2  | 0,8   |
|                              |                                                 |          |                                                |           | Яблоко                   | 57           | 10,716 |                                                                        |                        |      |       |
|                              | лимон                                           | 16       |                                                |           | 3,68                     |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              | Сахар                                           | 20       |                                                |           | 1,72                     |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              | хлеб бел.                                       | г.п.     | хлеб пшеничный                                 | 40        | 1,56                     | 93,5         | 3,5    | 0,5                                                                    | 24,15                  |      |       |
|                              | хлеб черн.                                      | г.п.     | хлеб ржаной                                    | 20        | 0,8                      | 37,2         | 1,15   | 0,15                                                                   | 7,4                    |      |       |
| Итого                        |                                                 |          |                                                | 92,58     | 1134,7                   | 40,45        | 37,35  | 114,35                                                                 |                        |      |       |
| Полдник                      | фрукты                                          | г.п.     | фрукт свежий (Апельсин)                        | 200       | 52                       | 108          | 2,7    | 0,56                                                                   | 2,24                   |      |       |
|                              | напиток                                         | г.п.     | сок фруктовый                                  | 200       | 16,6                     | 92           | 1      | 0                                                                      | 25,4                   |      |       |
|                              | сладкое                                         | г.п.     | Вафли                                          | 35        | 13,37                    | 81           | 0,74   | 3,78                                                                   | 0,063                  |      |       |
| Итого                        |                                                 |          |                                                | 81,97     | 281                      | 4,44         | 4,34   | 27,703                                                                 |                        |      |       |
| Ужин                         | закуска                                         | 93/107   | Гуляш из отварной курицы                       | 120/49    | 106,6569                 | 315          | 4,3    | 0                                                                      | 37,8                   |      |       |
|                              |                                                 |          | Филе куриное                                   | 220       | 101,2                    |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              |                                                 |          | лук реп.                                       | 18,7      | 0,935                    |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              |                                                 |          | морковь                                        | 22,3      | 1,4049                   |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              |                                                 |          | масло растительное                             | 10        | 1,6                      |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              |                                                 |          | мука                                           | 5         | 0,325                    |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              |                                                 |          | томатна паста                                  | 4         | 1,192                    |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              | гор.блюдо                                       | 129/151  | Картофель отварной                             | 180       | 6,66                     | 176,4        | 4,3    | 0                                                                      | 37,8                   |      |       |
|                              |                                                 |          | картофель                                      | 310       | 21,08                    |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              |                                                 |          | масло сливочное                                | 4         | 5,04                     |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              |                                                 |          | хлеб бел.                                      | г.п.      | хлеб пшеничный           | 40           | 1,56   | 93,5                                                                   | 3,5                    | 0,5  | 24,15 |
|                              |                                                 |          | хлеб черн.                                     | г.п.      | хлеб ржаной              | 40           | 1,6    | 74,4                                                                   | 2,3                    | 0,3  | 14,8  |
|                              | гор. Напиток                                    | 269//296 | чай с молоком                                  | 200       | 5,4436                   | 35           | 0,1    | 0,03                                                                   | 9,9                    |      |       |
|                              |                                                 |          | чай                                            | 0,4       | 0,3336                   |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              |                                                 |          | Сахар                                          | 10        | 0,86                     |              |        |                                                                        |                        |      |       |
|                              |                                                 |          | молоко                                         | 50        | 4,25                     |              |        |                                                                        |                        |      |       |
| Итого                        |                                                 |          |                                                | 121,9205  | 694,3                    | 14,5         | 0,83   | 124,45                                                                 |                        |      |       |
| завтрак 2                    | кисломолочный напиток                           | г.п.     | кефир                                          | 200       | 19,2                     | 100          | 5,8    | 5                                                                      | 8                      |      |       |
|                              |                                                 |          | сладкое                                        | г.п.      | Печенье сахарное         | 40           | 13,2   | 166,8                                                                  | 2,9                    | 0,7  | 166,8 |
| Итого                        |                                                 |          |                                                | 32,4      | 266,8                    | 8,7          | 5,7    | 174,8                                                                  |                        |      |       |
| Итого за весь день           |                                                 |          |                                                |           | 428,35                   | 2965,9       | 113    | 80,63                                                                  | 413,42                 |      |       |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484434

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025