Приложение № 2 к Договору
№ 105 от «30» 12 2020 г.

СОГЛАСОВАНО:
МБОУ СШ №68
(наименование общеобразовательного учреждения)
Обухова О.Н.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
«30» 12 2020 г

УТВЕРЖДАЮ:
ООО «ЛИПЕЦКАЯ ОПТОВАЯ БАЗА»
(наименование учреждения)
Зобнин И.Н.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
«30» 12 2020 г

Меню приготавливаемых блюд
двухнедельное завтраков и обедов для питания учащихся начального общего образования
(возрастная категория: 7 - 11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы.г	Энергетическая ценность	N рецептуры
Неделя 1 день1							
завтрак	Огурец свежий	15	0,12	0,02	0,28	1,65	
	Каша гречневая	125	7,25	6,15	35,5	229,5	508
	Цыплята тушеные в сметане	60/50	7,5	6,9	10,4	133,7	493
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,8	684,685
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
	Кондитерское изделие	30	1,88	46,87	65,63	110,4	
Итого завтрак			19,33	60,37	138,61	596,64	
обед	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	1,6	3,44	8	69,36	124
	Каша гречневая	125	7,25	6,15	35,5	229,5	508
	Цыплята тушеные в сметане	60/50	7,5	6,9	10,4	133,7	493
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	29,6	120	638
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
	Батон нарезной с йодказенном	18	1,37	0,5	9,25	46,98	
Итого обед			20,5	17,42	104,55	660,13	
Итого за день:			39,83	77,79	243,16	1256,77	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы.г	Энергетическая ценность	N рецептуры
Неделя 1 день 2							
завтрак	Салат из свежей капусты с зеленью	50	0,7	2,55	4,45	44	43
	Тефтели мясные	50	6,93	8,2	6,5	128,53	461
	Картофельное	125	4,15	1	20,3	108,17	520

	пюре						
	Соус сметанный	30	1,2	1,26	2,5	33,7	600
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,8	684,685
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
	Кондитерское изделие	30	1,88	46,87	65,63	110,4	
Итого завтрак			17,44	60,31	126,18	546,19	
обед	Суп гороховый со сметаной и зеленью	200/10/1	7,56	5,65	19,9	162	139
	Салат из свежей капусты с зеленью	50	0,7	2,55	4,45	44	43
	Тефтели мясные	50	6,93	8,2	6,5	128,53	461
	Картофельное пюре	125	4,15	1	20,3	108,17	520
	Соус сметанный	30	1,2	1,26	2,5	33,7	600
	Компот из свежемор. ягод	200	0,6	0	46,6	188,8	702
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
	Батон нарезной с йодказенном	18	1,37	0,5	9,25	46,98	
Итого обед			24,89	19,59	121,3	772,77	
Итого за день:			42,33	79,9	247,48	1318,96	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы.г	Энергетическая ценность	N рецептуры
Неделя 1 день 3							
завтрак	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят	50	8,06	7,53	7,53	131	499
	Рис отварной	125	2,5	3	13,4	90,6	511
	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4	593
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0	15	60,8	684,686
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
	Кондитерское изделие	30	1,88	46,87	65,63	110,4	
Итого завтрак			15,8	59,27	115,88	479,79	
обед	Рассольник Ленинградсий со сметаной и зеленью	200/10/1	2,4	3,63	16,24	109,14	132
	Котлеты рубленные из	50	8,06	7,53	7,53	131	499

	бройлеров-цыплят						
	Рис отварной	125	2,5	3	13,4	90,6	511
	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4	593
	Напиток из шиповника	200	0,4	0	23,6	94	705
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
	Батон нарезной с йодказенном	18	1,37	0,5	9,25	46,98	
Итого обед			17,89	16,53	84,34	558,71	
Итого за день:			33,69	75,8	200,22	1038,5	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы.г	Энергетическая ценность	N рецептуры
Неделя 1 день 4							
завтрак	Рыба, запеченная в сметанном соусе	60/40	21,5	24,8	19,8	388,4	383
	Картофельное пюре	125	4,15	1	20,3	108,17	520
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,8	684,685
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
	Кондитерское изделие	30	1,88	46,87	65,63	110,4	
Итого завтрак			30,11	73,1	132,53	728,36	
обед	Суп картофельный с фрикадельками и зеленью	200/25/1	1,63	1,97	12,12	71,04	137,112
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	60/40	21,5	24,8	19,8	388,4	383
	Картофельное пюре	125	4,15	1	20,3	108,17	520
	Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	106	701
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
	Батон нарезной с йодказенном	18	1,37	0,5	9,25	46,98	
Итого обед			31,13	28,7	99,67	781,18	
Итого за день:			61,24	101,8	232,2	1509,54	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы.г	Энергетическая ценность	N рецептуры
Неделя 1 день 5							
завтрак	Огурец свежий	15	0,12	0,02	0,28	1,65	
	Цыплята отварные	50	10,58	6,8	0,26	105,5	487

	Макароны отварные	150	5,1	9,15	34,2	239,55	516
	Соус молочный	30	0,78	3,3	2,4	30,6	595
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,8	684,685
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
	Кондитерское изделие	30	1,88	46,87	65,63	110,4	
Итого завтрак			21,04	66,57	129,57	609,09	
обед	Борщ со сметаной и зеленью	200/10/2	3,12	3,44	12,8	94,64	111
	Огурец свежий	20	0,17	0,02	0,38	2,2	
	Цыплята отварные	50	10,58	6,8	0,26	105,5	487
	Макароны отварные	150	5,1	9,15	34,2	239,55	516
	Соус молочный	30	0,78	1,98	2,4	30,6	595
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	29,6	120	638
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
	Батон нарезной с йодказенном	18	1,37	0,5	9,25	46,98	
Итого завтрак			23,9	22,32	100,69	700,06	
Итого за день:			44,94	88,89	230,26	1309,15	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы. г	Энергетическая ценность	N рецептуры
Неделя 2 день 6							
завтрак	Помидор свежий	15	0,3	0,1	0,9	5,3	
	Котлеты особые	50	7,45	10,6	6,9	153,5	452
	Каша гречневая	125	7,25	6,15	35,5	229,5	508
	Соус сметанный	30	1,2	1,26	2,5	33,7	600
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0	15	60,8	684,686
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
	Кондитерское изделие	30	1,88	46,87	65,63	110,4	
Итого завтрак			20,66	65,41	138,23	653,79	
обед	Суп с макаронными изделиями	200	1,92	4,24	12,56	96,8	147
	Котлеты особые	50	7,45	10,6	6,9	153,5	452
	Каша гречневая	125	7,25	6,15	35,5	229,5	508
	Соус сметанный	30	1,2	1,26	2,5	33,7	600

	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	639
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
	Батон нарезной с йодказенном	18	1,37	0,5	9,25	46,98	
Итого обед			21,97	23,18	105,91	727,07	
Итого за день:			42,63	88,59	244,14	1380,86	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы. г	Энергетическая ценность	N рецептуры
Неделя 2 день 7							
завтрак	Тефтели мясные	50	6,93	8,2	6,5	128,53	461
	Картофельное пюре	125	4,15	1	20,3	108,17	520
	Салат из свежей капусты с зеленью	50	0,7	2,55	4,45	44	43
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,8	684,685
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
	Кондитерское изделие	30	1,88	46,87	65,63	110,4	
Итого завтрак			16,24	59,05	123,68	512,49	
обед	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	1,6	3,44	8	69,36	124
	Тефтели мясные	50	6,93	8,2	6,5	128,53	461
	Картофельное пюре	125	4,15	1	20,3	108,17	520
	Салат из свежей капусты с зеленью	50	0,7	2,55	4,45	44	43
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0	26,4	106	701
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
	Батон нарезной с йодказенном	18	1,37	0,5	9,25	46,98	
Итого обед			17,23	16,12	86,7	563,63	
Итого за день:			33,47	75,17	210,38	1076,12	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы. г	Энергетическая ценность	N рецептуры
Неделя 2 день 8							
завтрак	Огурец свежий	15	0,12	0,02	0,28	1,65	
	Плов	150/50	46,31	18,82	59,71	593,46	443

	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,8	684,685
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
	Кондитерское изделие	30	1,88	46,87	65,63	110,4	
Итого завтрак			50,89	66,14	152,42	826,9	
обед	Рассольник Ленинградсий со сметаной и зеленью	200/10/1	2,52	3,78	16,89	108	132
	Плов	150/50	46,31	18,82	59,71	593,46	443
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	29,6	120	638
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
	Батон нарезной с йодказенном	18	1,37	0,5	9,25	46,98	
Итого обед			52,98	23,53	127,25	929,03	
Итого за день:			103,87	89,67	279,67	1755,93	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы. г	Энергетическая ценность	N рецептуры
Неделя 2 день 9							
завтрак	Цыплята тушеные с овощами	60/30	7,5	6,9	10,4	133,7	493
	Картофельное пюре	125	4,15	1	20,3	108,17	520
	Помидор свежий	15	0,3	0,1	0,9	5,3	
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0	15	60,8	684,686
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
	Кондитерское изделие	30	1,88	46,87	65,63	110,4	
Итого завтрак			16,41	55,3	124,03	478,96	
обед	Суп фасолевый с зеленью	200/1	3,1	3,68	11,69	92,89	139
	Цыплята тушеные с овощами	60/30	7,5	6,9	10,4	133,7	493
	Картофельное пюре	125	4,15	1	20,3	108,17	520
	Напиток из шиповника	200	0,4	0	23,6	94	705
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	

	Батон нарезной с йодказенном	18	1,37	0,5	9,25	46,98	
Итого обед			18,9	12,51	87,04	536,33	
Итого за день:			35,31	67,81	211,07	1015,29	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы. г	Энергетическая ценность	N рецептуры
Неделя 2 день 10							
завтрак	Гуляш	50/50	22,5	12,8	8,1	237,6	437
	Макароны отварные	150	5,1	9,15	34,2	239,55	516
	Огурец свежий	15	0,12	0,02	0,28	1,65	
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0	15	60,8	684,686
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
	Кондитерское изделие	30	1,88	46,87	65,63	110,4	
Итого завтрак			32,18	69,27	135,01	710,59	
обед	Суп "Харчо"	200/10/2	3	3,6	16,08	108,72	245
	Гуляш	50/50	22,5	12,8	8,1	237,6	437
	Макароны отварные	150	5,1	9,15	34,2	239,55	516
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	29,6	120	638
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
	Батон нарезной с йодказенном	18	1,37	0,5	9,25	46,98	
Итого обед			34,8	26,5	109	813,4	
Итого за день:			66,98	95,77	244,01	1523,99	
Среднее значение за период:			50,429	84,119	234,259	1318,511	

Приложение № 2.1. к Договору

№ 105 от «30» 12 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:
МБОУ СШ №68
(наименование общеобразовательного учреждения)
Шукина О.А.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
«31» 12 2020 г

УТВЕРЖДАЮ:
ООО «ЛИПЕЦКАЯ ОПТОВАЯ БАЗА»
(наименование учреждения)
Зобнин И.Н.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
«30» 12 2020г

Меню приготавливаемых блюд
двухнедельное горячих завтраков для питания учащихся из многодетных семей
(возрастная категория: 7 - 11 лет/12 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1 неделя День 1							
Завтрак	Каша гречневая	150	8,7	7,8	42,6	275,4	508
	Цыплята тушеные в сметане	60/50	7,5	6,9	10,4	133,7	493
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,8	684,685
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
Итог за день:			18,78	15,13	79,8	530,49	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1 неделя День 2							
Завтрак	Салат из свежей капусты с зеленью	50	0,7	2,55	4,45	44	43
	Тефтели мясные	50	6,93	8,2	6,5	128,53	461
	Картофельное пюре	150	5,4	1,2	24,35	129,8	520
	Соус сметанный	30	1,2	1,26	2,5	33,7	600
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,8	684,685
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
Итог за день:			16,81	13,64	64,6	457,42	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1 неделя День 3							

Завтрак	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят	60	9,68	9,04	9,03	157,2	499
	Рис отварной	150	3	3,6	16,8	108,72	511
	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4	593
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0	15,2	60,8	684,686
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
Итог за день:			16,04	14,51	55,35	413,71	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1 неделя День 4							
Завтрак	Рыба, запеченная в сметанном соусе	60/40	21,5	24,8	19,8	389	383
	Картофельное пюре	150	5,4	1,2	24,35	129,8	520
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,8	684,685
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
Итог за день:			29,48	26,43	70,95	640,19	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1 неделя День 5							
Завтрак	Цыплята отварные	60	12,7	8,16	0,3	126,6	487
	Макароны отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	516
	Соус молочный	30	0,78	3,3	2,4	30,6	595
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,8	684,685
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
Итог за день:			21,16	21,04	63,7	523,09	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры
2 неделя День 6							
Завтрак	Котлеты особые	50	7,45	10,6	6,9	153,5	452
	Каша гречневая	150	8,7	7,8	42,6	275,4	508
	Соус сметанный	30	1,2	1,26	2,5	33,7	600

	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0	15	60,8	684,686
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
Итог за день:			19,93	20,09	78,8	583,99	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры
2 неделя День 7							
Завтрак	Тефтели мясные	50	6,93	8,2	6,5	128,53	461
	Картофельное пюре	150	5	1,2	24,35	129,8	520
	Салат из свежей капусты с зеленью	50	0,7	2,55	4,45	44	43
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,8	684,685
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
Итог за день:			15,21	12,38	62,1	423,72	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры
2 неделя День 8							
Завтрак	Плов	150/50	46,31	18,82	59,71	593,46	443
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,8	684,685
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
Итог за день:			48,89	19,25	86,51	714,85	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры
2 неделя День 9							
Завтрак	Цыплята тушеные с овощами	60/30	7,5	6,9	10,4	133,7	493
	Картофельное пюре	150	5,4	1,2	24,35	129,8	520
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0	15,2	60,8	684,686
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
Итог за день:			15,48	8,53	61,75	384,89	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры
2 неделя День 10							
Завтрак	Гуляш	50/50	22,5	12,8	8,1	237,6	437
	Макароны отварные	150	5,1	9,15	34,2	239,55	516
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	0	15,2	60,8	684,686
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
Итог за день:			30,28	22,38	69,3	598,54	
Среднее значение за период:			23,21	17,34	69,29	527,09	

Приложение № 2.2 . к Договору
№105 от «30» 12 2020

СОГЛАСОВАНО:
МБОУ СОШ №68
(наименование общеобразовательного учреждения)
Цукина О.М.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
«30» 12 2020 г

УТВЕРЖДАЮ:
ООО «ЛИПЕЦКАЯ ОПТОВАЯ БАЗА»
(наименование учреждения)
Зобнин И.Н.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
«30» 12 2020г

Меню приготавливаемых блюд
двухнедельное завтраков и обедов для питания
учащихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов
(возрастная категория: 7 - 11 лет/12 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр		Белки, г		Жиры, г		Углеводы.г		Эн. Цен, ккал.		N рецептуры
Неделя 1		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
День 1	Макароны запечёные с сыром	140	155	4,24	5,3	10,64	13,3	28,88	36,1	228,24	285,3	334
завтрак	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,2	0	0	15	15	60,8	60,8	684,685
	Батон нарезной с йодказенном	18	18	1,37	1,37	0,5	0,5	9,25	9,25	46,98	46,98	
Итого завтрак :				5,8	6,9	11,1	13,8	53,1	60,4	336,0	393,1	
обед	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	250/10/1	1,60	2,00	3,44	4,30	8,00	10,00	69,36	86,70	124
	Каша гречневая	125	150	7,25	8,70	6,50	7,80	35,50	42,60	275,40	275,40	508
	Цыплята тушеные в сметане	60/50	60/50	7,5	7,5	6,9	6,9	10,4	10,4	133,7	133,7	493
	Компот из сухофруктов	200	200	0,40	0,40	0,00	0,00	29,60	29,60	120,00	120,00	638

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	32,5	2,38	2,38	0,43	0,43	11,8	11,8	60,59	60,59	
Итого обед				19,1	21,0	17,3	19,4	95,3	104,4	659,1	676,4	
Итого за день:				24,9	27,9	28,4	33,2	148,4	164,8	995,1	1069,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр		Белки, г		Жиры, г		Углеводы.г		Эн. Цен, ккал.		N рецептуры
Неделя 1		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
День 2	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром	150/5/10	180/5/10	4,48	5,6	8,32	10,4	21,12	26,4	177,28	221,6	302
завтрак	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,2	0	0	15	15	60,8	60,8	684,685
	Батон нарезной с йодказенном	18	18	1,37	1,37	0,5	0,5	9,25	9,25	46,98	46,98	
Итого завтрак				6,1	7,2	8,8	10,9	45,4	50,7	285,1	329,4	
	Салат из свежей капусты с зеленью	50	50	0,7	0,7	2,55	2,55	4,45	4,45	44	44	43
обед	Суп гороховый со сметаной и зеленью	200/10/1	250/10/1	7,56	9,50	5,65	7,10	19,90	25,00	161,52	201,90	139
	Тефтели МЯСНЫЕ	60	60	10,4	10,4	12,3	12,3	9,8	9,8	192,8	192,8	461
	Картофельное пюре	125	150	4,15	5,4	1	1,2	20,3	24,35	108,17	129,8	520
	Соус сметанный	30	30	1,2	1,2	1,26	1,26	2,5	2,5	33,7	33,7	600
	Компот из свежемор. ягод	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	46,60	46,60	182,00	188,80	702
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	32,5	2,38	2,38	0,43	0,43	11,8	11,8	60,59	60,59	
Итого обед				27,0	30,2	23,2	24,8	115,4	124,5	782,8	851,6	
Итого за день:				33,0	37,4	32,0	35,7	160,7	175,2	1067,8	1181,0	

Прием пищи	Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы.г		Эн. Цен, ккал.		N рецептуры
Неделя 1		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
День 3	Каша молочная манная с маслом и сахаром	150/5/10	180/5/10	3,2	3,84	5,47	6,56	20,27	24,32	143,07	171,68	311
завтрак	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	200/15/7	0,2	0,2	0	0	15	15	60,8	60,8	684,686
	Батон нарезной с йодказенном	18	18	1,37	1,37	0,5	0,5	9,25	9,25	46,98	46,98	
Итого завтрак:				4,8	5,4	6,0	7,1	44,5	48,6	250,9	279,5	
обед	Рассольник Ленинградсий со сметаной и зеленью	200/10/1	250/10/1	2,5	3	3	4,5	13,4	20,1	108	130,5	132
	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят	60	60	9,68	9,68	9,04	9,04	9,03	9,03	156,20	156,20	499
	Рис отварной	125	150	2,50	3,00	3,00	3,60	13,40	16,80	90,60	108,72	511
	Соус томатный	30	30	0,78	0,78	1,44	1,44	2,52	2,52	26,4	26,4	593
	Напиток из шиповника	200	200	0,40	0,40	0,00	0,00	23,60	23,60	94,00	94,00	705
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	32,5	2,38	2,38	0,43	0,43	11,8	11,8	60,59	60,59	
	Батон нарезной с йодказенном	18	18	1,37	1,37	0,5	0,5	9,25	9,25	46,98	46,98	
Итого обед:				19,6	20,6	17,4	19,5	83,0	93,1	582,8	623,4	
Итого за день:				24,4	26,0	23,4	26,6	127,5	141,7	833,6	902,9	

Прием пищи	Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы.г		Эн. Цен, ккал.		N рецептуры
Неделя 1		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	

обед	Борщ со сметаной и зеленью	200/10/2	250/10/2	3,12	3,9	3,44	4,3	12,8	16	94,64	118	111
	Цыплята отварные	60	60	12,7	12,7	8,16	8,16	0,3	0,3	126,6	126,6	487
	Макароны отварные	150	150	5,10	5,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	244,50	516
	Соус молочный	30	30	0,78	0,78	3,3	3,3	2,4	2,4	30,6	30,6	595
	Компот из сухофруктов	200	200	0,40	0,40	0,00	0,00	29,60	29,60	120,00	120,00	638
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	32,5	2,38	2,38	0,43	0,43	11,8	11,8	60,59	60,59	
	Батон нарезной с йодказенном	18	18	1,37	1,37	0,5	0,5	9,25	9,25	46,98	46,98	
Итого обед:				25,85	26,63	24,98	25,84	100,35	103,55	723,91	747,27	
Итого за день				33,15	35,08	34,68	37,38	157,67	167,48	1069,87	1140,83	

Прием пищи	Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы.г		Эн. Цен, ккал.		N рецептуры
Неделя 2		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
День 6	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром	150/5/10	180/5/10	4,48	5,6	8,32	10,4	21,12	26,4	177,28	221,6	302
завтрак	Батон нарезной с йодказенном	18	18	1,37	1,37	0,5	0,5	9,25	9,25	47,16	47,16	2
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	200/15/7	0,2	0,3	0	0	15	15,2	18	60	684,686
Итого завтрак				1,6	1,7	0,5	0,5	24,3	24,5	65,2	107,2	
обед	Суп с макаронными изделиями	200	250	1,92	2,40	4,24	5,30	12,56	15,70	96,80	121,00	147
	Котлеты особые	50	50	7,45	7,45	10,60	10,60	6,90	6,90	153,50	153,50	452
	Каша гречневая	125	150	7,25	8,70	6,50	7,80	35,50	42,60	275,40	275,40	508
	Соус сметанный	30	30	1,2	1,2	1,26	1,26	2,5	2,5	33,7	33,7	600

	Компот из изюма	200	200	0,4	0,4	0	0	27,4	27,4	106	106	639
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	32,5	2,38	2,38	0,43	0,43	11,8	11,8	60,59	60,59	
	Батон нарезной с йодказенном	18	18	1,37	1,37	0,5	0,5	9,25	9,25	46,98	46,98	
Итого обед				21,97	23,90	23,53	25,89	105,91	116,15	772,97	797,17	
Итого за день				23,54	25,57	24,03	26,39	130,16	140,60	838,13	904,33	

Прием пищи	Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы.г		Эн. Цен, ккал.		N рецептуры
Неделя 2		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
День 7	Каша молочная манная с маслом и сахаром	150/5/10	180/5/10	3,2	3,84	5,47	6,56	20,27	24,32	143,07	171,68	311
завтрак	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,2	0	0	15	15	60,8	60,8	684,685
	Батон нарезной с йодказенном	18	18	1,37	1,37	0,5	0,5	9,25	9,25	46,98	46,98	
Итого завтрак:				4,8	5,4	6,0	7,1	44,5	48,6	250,9	279,5	
обед	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	250/10/1	1,60	2,00	3,44	4,30	8,00	10,00	69,36	86,70	124
	Тефтели МЯСНЫЕ	60	60	10,4	10,4	12,3	12,3	9,8	9,8	192,8	192,8	461
	Картофельное пюре	125	150	4,15	5,4	1	1,2	20,3	24,35	108,17	129,8	520
	Салат из свежей капусты с зеленью	50	50	0,7	0,7	2,55	2,55	4,45	4,45	44	44	43
	Компот из свежих яблок	200	200	0,1	0,1	0	0	26,4	26,4	106	106	701
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	32,5	2,38	2,38	0,43	0,43	11,8	11,8	60,59	60,59	
	Батон нарезной с йодказенном	18	18	1,37	1,37	0,5	0,5	9,25	9,25	46,98	46,98	

Итого обед:				19,10	20,35	16,78	16,98	82,00	86,05	558,54	580,17	
Итого за день				23,87	25,76	22,75	24,04	126,52	134,62	809,39	859,63	

Прием пищи	Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы.г		Эн. Цен, ккал.		N рецептуры
Неделя 2		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
День 8	Каша пшенная с маслом и сахаром	150/5/10	180/5/10	5,47	6,56	8,27	9,92	34	40,8	232,26	278,72	302
завтрак	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,2	0	0	15	15	60,8	60,8	684,685
	Батон нарезной с йодказенном	18	18	1,37	1,37	0,5	0,5	9,25	9,25	46,98	46,98	
Итого завтрак:				7,0	8,1	8,8	10,4	58,3	65,1	340,0	386,5	
обед	Рассольник Ленинградсий со сметаной и зеленью	200/10/1	250/10/1	2,4	3	3,6	4,5	16,08	20,1	108	130,5	132
	Плов	50/150	50/175	43,31	54,03	18,82	21,96	59,71	69,24	593,46	692,4	443
	Компот из сухофруктов	200	200	0,40	0,40	0,00	0,00	29,60	29,60	116,00	116,00	638
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	32,5	2,38	2,38	0,43	0,43	11,8	11,8	60,59	60,59	
Итого обед				48,5	59,8	22,9	26,9	117,2	130,7	878,1	999,5	
Итого за день				55,5	67,9	31,6	37,3	175,4	195,8	1218,1	1386,0	

Прием пищи	Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы.г		Эн. Цен, ккал.		N рецептуры
Неделя 2		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
День 9	Омлет натуральный с маслом	70/5	80/5	12,61	15,76	18,6	23,45	4,49	6,07	235,8	298,37	340
завтрак	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	200/15/7	0,2	0,2	0	0	15	15	60,8	60,8	684,686

	Батон нарезной с йодказенном	18	18	1,37	1,37	0,5	0,5	9,25	9,25	46,98	46,98	
Итого завтрак:				14,2	17,3	19,1	24,0	28,7	30,3	343,6	406,2	
обед	Суп фасолевый с зеленью	200/1	250/10/1	3,12	3,9	3,68	4,6	11,68	14,6	92,8	116	139
	Цыплята тушеные с овощами	60/30	60/30	7,5	7,5	6,9	6,9	10,4	10,4	133,7	133,7	493
	Картофельное пюре	125	150	4,15	5,4	1	1,2	20,3	24,35	108,17	129,8	520
	Напиток из шиповника	200	200	0,40	0,40	0,00	0,00	23,60	23,60	94,00	94,00	705
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	32,5	2,38	2,38	0,43	0,43	11,8	11,8	60,59	60,59	
Итого обед				17,6	54,2	50,2	61,0	135,3	145,4	1176,4	1346,4	
Итого за день				31,7	71,6	69,3	85,0	164,0	175,7	1520,0	1752,5	

Прием пищи	Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы.г		Эн. Цен, ккал.		N рецептуры
Неделя 2		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
День 10	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	150/5/10	180/5/10	5,73	6,88	9,2	11,04	33,07	39,68	238	285,6	304
завтрак	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,2	0	0	15	15	60,8	60,8	684,685
	Батон нарезной с йодказенном	18	18	1,37	1,37	0,5	0,5	9,25	9,25	46,98	46,98	
Итого завтрак:				7,3	8,5	9,7	11,5	57,3	63,9	345,8	393,4	
обед	Суп "Харчо"	200/10/2	250/10/2	2,40	3,00	2,88	3,60	12,86	16,08	86,98	108,72	245
	Гуляш	50/50	50/50	22,50	22,50	12,80	12,80	8,10	8,10	237,60	237,60	437
	Макароны отварные	150	150	5,10	5,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	244,50	516
	Компот из	200	200	0,40	0,40	0,00	0,00	29,60	29,60	120,00	120,00	638

	сухофруктов											
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	32,5	2,38	2,38	0,43	0,43	11,8	11,8	60,59	60,59	
Итого обед				27,7	28,3	16,1	16,8	62,4	65,6	505,2	526,9	
Итого за день				35,0	36,7	25,8	28,4	119,7	129,5	851,0	920,3	
Среднее значение за период				34,07	41,26	34,41	38,99	153,73	167,34	1081,84	1184,21	

Приложение № 2.3. к Договору
№ 105 от «30» 12 2020г

СОГЛАСОВАНО:
МБОУ СШ №68
(наименование общеобразовательного учреждения)
Чукина О.Н.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
«30» 12 2020 г

УТВЕРЖДАЮ:
ООО «ЛИПЕЦКАЯ ОПТОВАЯ БАЗА»
(наименование учреждения)
Зобнин И.Н.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
«30» 12 2020 г

Меню приготавливаемых блюд
двухнедельное завтраков для питания учащихся
(возрастная категория: 7 - 11 лет/12 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1 неделя День 1 Завтрак	Бутерброд с сыром	20/5	4,13	7,26	6,71	112,96	3
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	60,80	684,685
Итог за день:			4,3	7,3	21,7	173,8	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1 неделя День 2 Завтрак	Бутерброд с колбасой в/к	15/18	3,70	6,20	6,50	110,00	6
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	60,80	684,685
Итог за день:			3,9	6,2	21,5	170,8	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1 неделя День 3 Завтрак	Кондитерское изделие	30	1,86	46,86	65,64	110,40	
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,80	684,686
Итог за день:			2,2	46,9	80,8	171,2	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1 неделя День 4 Завтрак	Бутерброд с колбасой в/к	15/18	3,70	6,20	6,50	110,00	6
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	60,80	684,685
Итог за день:			3,9	6,2	21,5	170,8	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1 неделя День 5 Завтрак	Бутерброд с маслом сыром	20/10/5	6,04	10,16	9,39	158,14	3
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	60,80	684,685
Итог за день:			6,2	10,2	24,4	218,9	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры
2 неделя День 6 Завтрак	Бутерброд с джемом и маслом	15/5/20	1,70	2,80	19,70	111,00	2
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,80	684,686
Итог за день:			2,00	2,80	34,90	171,80	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры
2 неделя День 7 Завтрак	Бутерброд с маслом	20/10	5,18	8,70	8,04	135,55	3
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	60,80	684,685
Итог за день:			5,38	8,70	23,04	196,35	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры
2 неделя День 8 Завтрак	Кондитерское изделие	30	1,86	46,86	65,64	110,40	
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	60,80	684,685
Итог за день:			2,06	46,86	80,64	171,20	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры
2 неделя День 9 Завтрак	Бутерброд с колбасой в/к	15/18	3,70	6,20	6,50	110,00	6
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	60,80	684,685
Итог за день:			3,9	6,2	21,5	170,8	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры
2 неделя День 10 Завтрак	Бутерброд с джемом и маслом	15/5/20	1,70	2,80	19,70	111,00	2
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,80	684,686

Итог за день:			2,00	2,80	34,90	171,80	
Среднее значение за период:			3,59	14,40	36,49	178,75	

Приложение № 2.3. к Договору
№ 105 от «23» 12 2020г

СОГЛАСОВАНО:
МБОУ СШ №68
(наименование общеобразовательного учреждения)
Цукина О.А.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
«30» 12 2020 г

УТВЕРЖДАЮ:
(наименование учреждения)
Зобнин И.Н.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
«30» 12 2020г

Меню приготавливаемых блюд
двухнедельное завтраков и обедов для питания
учащихся с родительской доплатой для многодетных с родительской доплатой
(возрастная категория: 7 - 11 лет/12 лет и старше) (77руб)

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1 неделя День 1							
Завтрак	Огурец свежий	30	0,26	0,03	0,57	3,30	
	Каша гречневая	150	8,70	7,80	42,60	275,40	508
	Цыплята тушеные в сметане	60/50	7,5	6,9	10,4	133,7	493
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	60,80	684,685
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
	Фрукт	150	0,60	0,00	17,20	112,50	
Итого завтрак:			19,6	15,2	97,6	646,3	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1 неделя День 1							
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10/1	2,00	4,30	10,00	86,70	124
	Каша гречневая	150	8,70	7,80	42,60	275,40	508
	Цыплята тушеные в сметане	60/50	7,5	6,9	10,4	133,7	493
	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	29,60	120,00	638
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
	Батон нарезной с йодказенном	18	1,37	0,5	9,25	46,98	

	Кондитерское изделие	30	1,88	46,87	65,63	110,40	
Итого Обед:			24,2	66,8	179,3	833,8	
Итого за день:			43,9	82,0	276,9	1480,1	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1 неделя День 2							
Завтрак	Салат из свежей капусты с зеленью	50	0,7	2,55	4,45	44	43
	Тефтели мясные	60	8,32	9,84	7,84	153,2	461
	Картофельное пюре	150	5,40	1,20	24,35	129,80	520
	Соус сметанный	30	1,2	1,26	2,5	33,7	600
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	60,80	684,685
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
	Кондитерское изделие	30	1,88	46,87	65,63	110,40	
Итого завтрак:			20,1	62,2	131,6	592,5	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1 неделя День 2							
Обед	Салат из свежей капусты с зеленью	50	0,7	2,55	4,45	44	43
	Суп гороховый со сметаной и зеленью	250/10/1	9,50	7,10	25,00	201,90	139
	Тефтели мясные	60	8,32	9,84	7,84	153,2	461
	Картофельное пюре	150	5,40	1,20	24,35	129,80	520
	Соус сметанный	30	1,2	1,26	2,5	33,7	600
	Компот из свежемор. ягод	200	0,60	0,00	46,60	188,80	702
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
	Мучное кондитерское изделие собственного	50	3,80	6,60	60,90	318,20	769,767

	производства						
Итого Обед:			31,9	29,0	183,4	1130,2	
Итого за день:			52,0	91,1	315,0	1722,7	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1 неделя День 3							
Завтрак	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят	60	9,68	9,04	9,03	157,20	499
	Рис отварной	150	3,00	3,60	16,80	108,72	511
	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4	593
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,20	0,00	15,20	60,80	684,686
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
	Фрукт	150	0,60	0,00	17,20	112,50	
Итого завтрак:			16,6	14,5	72,6	526,2	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1 неделя День 3							
Обед	Рассольник Ленинградсий со сметаной и зеленью	250/10/1	2,4	4,5	20,1	130,5	132
	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят	60	12,10	11,30	11,30	196,50	499
	Рис отварной	150	3,00	3,60	16,08	108,72	511
	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4	593
	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	705
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
	Мучное кондитерское изделие собственного производства	50	3,80	6,60	60,90	318,20	769,767
Итого Обед:			24,9	27,9	146,3	934,9	

Итого за день:			41,5	42,4	218,9	1461,1	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1 неделя День 4							
Завтрак	Помидор свежий	30	0,4	0,1	1,3	8,0	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	60/40	21,5	24,8	19,8	389	383
	Картофельное пюре	150	5,40	1,20	24,35	129,80	520
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	60,80	684,685
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
	Кондитерское изделие	30	1,88	46,87	65,63	110,40	
Итого завтрак:			31,73	73,36	137,84	758,59	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1 неделя День 4							
Обед	Суп картофельный с фрикадельками и зеленью	250/25/1	2,00	2,40	14,80	90,00	137,112
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	60/40	21,5	24,8	19,8	389	383
	Картофельное пюре	150	5,40	1,20	24,35	129,80	520
	Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	106	701
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
	Батон нарезной с йодказенном	18	1,37	0,5	9,25	46,98	
	Кондитерское изделие	30	1,88	46,87	65,63	110,40	
Итого Обед:			34,63	76,20	172,03	932,77	
Итого за день:			66,4	149,6	309,9	1691,4	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1 неделя День 5							
Завтрак	Огурец свежий	30	0,26	0,03	0,57	3,30	
	Цыплята отварные	60	12,7	8,16	0,3	126,6	487
	Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	516
	Соус молочный	30	0,78	3,3	2,4	30,6	595
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	60,80	684,685
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
	Фрукт	150	0,60	0,00	17,20	112,50	
Итого завтрак:			21,42	21,07	64,27	526,39	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1 неделя День 5							
Обед	Борщ со сметаной и зеленью	250/10/2	3,9	4,3	16	118	111
	Цыплята отварные	60	12,7	8,16	0,3	126,6	487
	Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	516
	Соус молочный	30	0,78	1,98	2,4	30,6	595
	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	29,60	120,00	638
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
	Батон нарезной с йодказенном	18	1,37	0,5	9,25	46,98	
	Кондитерское изделие	30	1,88	46,87	65,63	110,40	
Итого Обед:			28,51	71,39	169,18	852,72	
Итого за день:			49,9	92,5	233,5	1379,1	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры
2 неделя День 6							
Завтрак	Помидор свежий	30	0,4	0,1	1,3	8,0	
	Котлеты особые	50	7,45	10,60	6,90	153,50	452
	Каша гречневая	150	8,70	7,80	42,60	275,40	508
	Соус сметанный	30	1,2	1,26	2,5	33,7	600
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,20	0,00	15,00	60,80	684,686
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
	Кондитерское изделие	30	1,88	46,87	65,63	110,40	
Итого завтрак:			21,01	65,76	143,23	668,69	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры
2 неделя День 6							
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,40	5,30	15,70	121,00	147
	Котлеты особые	50	7,45	10,60	6,90	153,50	452
	Каша гречневая	150	8,70	7,80	42,60	275,40	508
	Соус сметанный	30	1,2	1,26	2,5	33,7	600
	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	639
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
	Мучное кондитерское изделие собственного производства	50	3,80	6,60	60,90	318,20	769,767
Итого Обед:			26,33	31,99	167,80	1068,39	
Итого за день:			47,3	97,8	311,0	1737,1	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры
2 неделя День 7							

Завтрак	Тефтели мясные	60	8,32	9,84	7,84	153,2	461
	Картофельное пюре	150	5,00	1,20	24,35	129,80	520
	Салат из свежей капусты с зеленью	50	0,7	2,55	4,45	44	43
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	60,80	684,685
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
	Кондитерское изделие	30	1,88	46,87	65,63	110,40	
Итого завтрак:			16,60	14,02	63,44	448,39	
Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры
2 неделя День 7							
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10/1	2,00	4,30	10,00	86,70	124
	Тефтели мясные	60	8,32	9,84	7,84	153,2	461
	Картофельное пюре	150	3,20	1,20	24,35	129,80	520
	Салат из свежей капусты с зеленью	50	0,7	2,55	4,45	44	43
	Компот из свежих яблок	200	0,10	0,00	26,40	106,00	701
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
	Батон нарезной с йодказенном	18	1,37	0,5	9,25	46,98	
	Кондитерское изделие	30	1,88	46,87	65,63	110,40	
Итого Обед:			19,95	65,69	159,72	737,67	
Итого за день:			36,6	79,7	223,2	1186,1	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры
2 неделя День 8							
Завтрак	Огурец свежий	30	0,26	0,03	0,57	3,30	
	Плов	150/50	46,31	18,82	59,71	593,46	443

	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	60,80	684,685
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
	Фрукт	150	0,60	0,00	17,20	112,50	
Итого завтрак:			49,8	19,3	104,3	830,7	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры
2 неделя День 8							
Обед	Рассольник Ленинградсий со сметаной и зеленью	250/10/1	3	4,5	20,1	135	132
	Плов	150/50	46,31	18,82	59,71	593,46	443
	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	29,60	120,00	638
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
	Батон нарезной с йодказенном	18	1,37	0,5	9,25	46,98	
	Мучное кондитерское изделие собственного производства	50	3,80	6,60	60,90	318,20	769,767
Итого Обед:			57,3	30,9	191,4	1274,2	
Итого за день:			107,0	50,1	295,6	2104,9	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры
2 неделя День 9							
Завтрак	Цыплята тушеные с овощами	60/50	7,5	6,9	10,4	133,7	493
	Картофельное пюре	150	5,40	1,20	24,35	129,80	520
	Помидор свежий	30	0,4	0,1	1,1	6,9	
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,20	0,00	15,20	60,80	684,686
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,80	60,59	
	Кондитерское изделие	30	1,88	46,87	65,63	110,40	
Итого завтрак:			17,76	55,46	128,48	502,15	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры
2 неделя День 9							
Обед	Суп фасолевый с зеленью	250/1	3,9	4,6	14,6	116	139
	Цыплята тушеные с овощами	60/30	7,5	6,9	10,4	133,7	493
	Картофельное пюре	150	5,40	1,20	24,35	129,80	520
	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	705
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
	Батон нарезной с йодказенном	18	1,37	0,5	9,25	46,98	
	Кондитерское изделие	30	1,88	46,87	65,63	110,40	
Итого Обед:			22,8	60,5	159,6	691,5	
Итого за день:			40,6	116,0	288,1	1193,6	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры
2 неделя День 10							
Завтрак	Гуляш	50/50	22,50	12,80	8,10	237,60	437
	Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	516
	Огурец свежий	30	0,26	0,03	0,57	3,30	
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,80	684,686
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,80	60,59	
	Кондитерское изделие	30	1,88	46,87	65,63	110,40	
Итого завтрак:			32,42	69,28	135,50	712,24	
Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры

2 неделя День 10							
Обед	Суп "Харчо"	250/10/2	2,00	4,30	10,00	88,00	245
	Гуляш	50/50	22,50	12,80	8,10	237,60	437
	Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	516
	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	29,60	120,00	638
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,38	0,43	11,8	60,59	
	Батон нарезной с йодказенном	18	1,37	0,5	9,25	46,98	
	Мучное кондитерское изделие собственного производства	50	3,80	6,60	60,90	318,20	769,767
Итого Обед:			37,6	33,8	163,9	1110,9	
Итого за день:			70,0	103,1	299,4	1823,2	
Среднее значение за период:			55,51	90,41	277,13	1 577,91	