

| Полдник | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|---------|-------------|
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 75 | 5,7 | 14,9 | 37,2 | 246 | к/к | |
| МОЛОКО В ИНДУПАК | 200 | 5,60 | 5,00 | 9,40 | 106,00 | к/к | |
| АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,9 | 0,1 | 9 | 44 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 375 | 12,20 | 20,00 | 55,60 | 396,00 | | |
| Всего за день: | | 80,81 | 102,05 | 267,05 | 2197,40 | | |
| 3 день | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | ТК№ | Год издания |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 40 | 1,2 | 4,3 | 22 | 132 | 2 | 2008 |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 200/10 | 30,9 | 21,2 | 54,6 | 530,7 | 225 | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/10 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 21,00 | ТК№073 | |
| ЗЕФИР | 35 | 0,63 | 0,1 | 28,4 | 111,3 | к/к | |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ | 150 | 1,2 | 0,36 | 11,25 | 42,70 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 645 | 34,05 | 25,98 | 126,45 | 837,70 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 100 | 4,5 | 10,8 | 6,0 | 90 | 52 | 2011 |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ | 250/10 | 8,5 | 9 | 12,10 | 258,00 | 86 | 2012 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | 100 | 11,6 | 12,9 | 10 | 256,00 | 281 | 2012 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 10,6 | 9,76 | 37,56 | 209,2 | 331 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,1 | 29,7 | 131 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 60 | 4,8 | 2,55 | 30,6 | 138 | к/к | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 4 | 2,32 | 25,98 | 136 | к/к | |
| Итого за прием пищи: | 950 | 44,60 | 47,43 | 151,94 | 1218,20 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ | 75 | 5,7 | 2,9 | 45,8 | 235,6 | 451/462 | 2008 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК. | 200 | 1 | 0,00 | 25,40 | 120,00 | 442 | 2008 |
| НЕКТАРИН СВЕЖИЙ | 100 | 1,10 | 0,30 | 8,90 | 44,00 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 375 | 7,80 | 3,20 | 80,10 | 399,60 | | |
| Всего за день: | | 86,45 | 76,61 | 358,49 | 2455,50 | | |
| 4 день | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | ТК№ | Год издания |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,00 | 1 | 2012 |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ | 230 | 11,7 | 9,62 | 44,10 | 428,00 | 207 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,90 | 2,50 | 24,8 | 133,9 | 433 | 2008 |
| ВАФЛИ | 20 | 1,44 | 1,92 | 9,8 | 62 | к/к | |
| АПЕЛЬСИН | 150 | 1,40 | 0,27 | 12,20 | 64,50 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 640 | 19,89 | 21,86 | 105,52 | 824,40 | | |

| Обед | | | | | | | |
|-------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------|-------------|
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 12 | 71 | 2011 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/10/10 | 10,24 | 9,20 | 21,4 | 333,00 | 76 | 2012 |
| ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ | 100 | 14,1 | 5,80 | 15,05 | 256,00 | 265 | 2012 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 180 | 3,45 | 6,4 | 27,4 | 182,3 | 333 | 2008 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,40 | 68,00 | 436 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 60 | 4,8 | 2,55 | 30,6 | 138 | к/к | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 4 | 2,32 | 25,98 | 136 | к/к | |
| Итого за прием пищи: | 960 | 37,59 | 26,37 | 128,53 | 1125,30 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 75 | 3,97 | 2,5 | 47,5 | 219 | 453 | 2008 |
| МОЛОКО В ИНД.УПАК. | 200 | 5,60 | 5,00 | 9,40 | 106,00 | к/к | |
| АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,9 | 0,10 | 9,00 | 44,00 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 375 | 10,47 | 7,6 | 65,9 | 369,0 | | |
| Всего за день: | | 67,95 | 55,83 | 299,95 | 2318,70 | | |
| 5 день | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | ТК№ | Год издания |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 15/10/25 | 5,73 | 17,8 | 13,04 | 232,0 | 3 | АКП |
| КАША "ЯНТАРНАЯ" | 200 | 8,72 | 9,80 | 40,4 | 239,00 | 187 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,50 | 1,30 | 5,6 | 24 | 432 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 25 | 3 | 2,5 | 11,2 | 69 | к/к | |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 150 | 0,46 | 0,35 | 11,90 | 63,50 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 625 | 19,41 | 31,75 | 82,14 | 627,50 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 2,35 | 6,20 | 7,70 | 123,00 | 45 | 2012 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ | 250/10/20 | 10 | 4,4 | 12,50 | 333,00 | 81/73 | 2012/2008 |
| ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 280 | 16,6 | 6,5 | 26,7 | 344,00 | 302 | 2012 |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 0,10 | 0,1 | 26,4 | 108 | 438 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 60 | 4,8 | 2,55 | 30,6 | 138 | к/к | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 4 | 2,32 | 25,98 | 136 | к/к | |
| Итого за прием пищи: | 970 | 37,85 | 22,07 | 129,88 | 1182,00 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 75 | 3 | 8,4 | 32,1 | 246 | 477 | 2008 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК. | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 120,00 | 442 | 2008 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 150 | 0,62 | 0,62 | 15,20 | 70,20 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 425 | 4,62 | 9,02 | 72,70 | 436,20 | | |
| Всего за день: | | 61,88 | 62,84 | 284,72 | 2245,70 | | |
| 6 день | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | ТК№ | Год издания |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,00 | 1 | 2012 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ | 250 | 7,20 | 8,30 | 33,4 | 299,00 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,40 | 0,10 | 7,20 | 20,00 | ТК№059 | |
| АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ | 150 | 1,4 | 0,30 | 12,2 | 65 | 338 | 2011 |
| ПРЯНИК | 60 | 3,6 | 1,8 | 46,8 | 201,6 | к/к | |
| Итого за прием пищи: | 700 | 15,05 | 18,05 | 114,22 | 721,60 | | |
| Обед | | | | | | | |

| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100 | 1,00 | 10,20 | 4,9 | 108,00 | 22 | 2008 |
|---------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------|-------------|
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 250/40 | 6,00 | 7,4 | 21,3 | 201,00 | 83 | 2012 |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ | 280 | 21,60 | 16,20 | 27,50 | 442,20 | 250 | 2012 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,80 | 118,00 | 406 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 60 | 4,8 | 2,55 | 30,6 | 138 | к/к | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 4 | 2,32 | 25,98 | 136 | к/к | |
| Итого за прием пищи: | 980 | 37,84 | 38,69 | 138,08 | 1143,20 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" | 75 | 5,4 | 8,1 | 37,4 | 225,5 | 467 | 2008 |
| МОЛОКО В ИНД.УПАК. | 200 | 5,60 | 5,00 | 9,40 | 106,00 | к/к | |
| АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,9 | 0,10 | 9,00 | 44,00 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 375 | 11,90 | 13,20 | 55,80 | 375,50 | | |
| Всего за день: | | 64,79 | 69,94 | 308,10 | 2240,30 | | |
| 7 день | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | ТК№ | Год издания |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 15/10/25 | 5,73 | 17,8 | 13,04 | 232,0 | 3 | АКП |
| ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ | 250 | 18,30 | 34,03 | 12,7 | 348,00 | 217 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,50 | 1,30 | 5,6 | 24,00 | 432 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 25 | 3 | 2,5 | 11,3 | 69 | к/к | |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 150 | 0,46 | 0,35 | 11,90 | 63,50 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 675 | 28,99 | 55,98 | 54,54 | 736,50 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ | 100 | 4,7 | 9,50 | 8,1 | 183,00 | 31 | 2012 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/10/10 | 7,1 | 9,6 | 14,3 | 202,4 | 67 | 2012 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 290 | 22,38 | 14,10 | 48,80 | 444,30 | 304 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 200 | 0,40 | 0,02 | 6,90 | 91,00 | 401 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 60 | 4,8 | 2,55 | 30,6 | 138 | к/к | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 4 | 2,32 | 25,98 | 136 | к/к | |
| Итого за прием пищи: | 970 | 43,38 | 38,09 | 134,68 | 1194,7 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ | 75 | 8,85 | 4,2 | 35,1 | 216 | 479 | 2008 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК. | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 120,00 | 442 | 2008 |
| НЕКТАРИН СВЕЖИЙ | 100 | 1,10 | 0,30 | 8,90 | 44,00 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 375 | 10,95 | 4,50 | 69,40 | 380,00 | | |
| Всего за день: | | 83,32 | 98,57 | 258,62 | 2311,20 | | |
| 8 день | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | ТК№ | Год издания |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 40 | 1,2 | 4,3 | 22 | 132 | 2 | 2008 |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200/5 | 6,58 | 9,67 | 18,04 | 210 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/10 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 21,00 | ТК№ 073 | |
| ВАФЛИ | 40 | 2,88 | 3,84 | 19,6 | 124 | к/к | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 150 | 0,62 | 0,62 | 15,20 | 70,2 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 645 | 11,4 | 18,45 | 85,04 | 557,2 | | |

| Обед | | | | | | | |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------|-----|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | ТК№ | Год издания |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ | 100 | 1,3 | 5,3 | 9,5 | 88,3 | 20 | АКП |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ | 250/10 | 7,81 | 8,00 | 12,10 | 258,00 | 86 | 2012 |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 150 (75/75) | 19,40 | 15,60 | 4,10 | 234,00 | 278 | 2012 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 11,40 | 3,10 | 56,50 | 242,00 | 165 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,1 | 0,1 | 26,4 | 108,0 | 438 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 60 | 4,8 | 2,55 | 30,6 | 138 | к/к | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 4 | 2,32 | 25,98 | 136 | к/к | |
| Итого за прием пищи: | 1020 | 48,81 | 36,97 | 165,18 | 1204,3 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПЛЮШКА "МОСКОВСКАЯ" | 75 | 5,7 | 2,9 | 45,9 | 233 | к/к | |
| МОЛОКО В ИНД.УПАК. | 200 | 5,60 | 5,00 | 9,40 | 106,00 | к/к | |
| НЕКТАРИН СВЕЖИЙ | 100 | 1,10 | 0,30 | 8,90 | 44,00 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 375 | 12,40 | 8,20 | 64,20 | 383,00 | | |
| Всего за день: | | 72,61 | 63,62 | 314,42 | 2144,50 | | |
| 9 день | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | ТК№ | Год издания |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,00 | 1 | 2012 |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ | 220 | 11,82 | 10,14 | 33,40 | 295,00 | 208 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,90 | 2,50 | 24,8 | 133,9 | 433 | 2008 |
| ПРЯНИК | 30 | 1,6 | 0,9 | 23,4 | 100,8 | к/к | |
| АПЕЛЬСИН | 150 | 1,40 | 0,27 | 12,20 | 64,50 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 640 | 20,17 | 21,36 | 108,42 | 730,20 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100 | 1 | 10,2 | 4,4 | 108 | 22 | 2008 |
| РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/10/10 | 11,24 | 9,1 | 17,2 | 331 | 73 | 2012 |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 100 | 14,09 | 2,95 | 17,16 | 151,51 | 257 | 2016 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 180 | 4,2 | 8,04 | 15,8 | 142,8 | 350 | 2008 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,40 | 68,00 | 436 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 60 | 4,8 | 2,55 | 30,6 | 138 | к/к | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 4 | 2,32 | 25,98 | 136 | к/к | |
| Итого за прием пищи: | 960 | 39,53 | 35,16 | 117,54 | 1075,31 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 75 | 3,97 | 2,5 | 46,5 | 219 | 453 | 2008 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК. | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 120,00 | 442 | 2008 |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 150 | 0,46 | 0,35 | 11,90 | 63,50 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 425 | 5,43 | 2,85 | 83,80 | 456,00 | | |
| Всего за день: | | 65,13 | 59,37 | 309,76 | 2261,51 | | |

| 10 день | | | | | | | |
|------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-----|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | ТК№ | Год издания |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 15/10/25 | 5,73 | 17,8 | 13,04 | 232,0 | 3 | АКП |
| КАША "ДРУЖБА" | 200 | 6,20 | 10,00 | 26,80 | 224,00 | 190 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,50 | 1,30 | 5,6 | 24,00 | 432 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 25 | 3 | 2,5 | 11,3 | 69 | к/к | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 150 | 0,62 | 0,62 | 15,20 | 70,20 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 625 | 17,05 | 32,22 | 71,94 | 619,20 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ | 100 | 1,30 | 5,10 | 11,9 | 242 | 39 | 2012 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250/35 | 6,40 | 3,50 | 18,00 | 181,00 | 84 | 2012 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 100/30 | 12,5 | 13,9 | 14,1 | 242 | 256 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ | 180 | 5,3 | 6,5 | 42,6 | 249,5 | 351 | 2016 |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 0,10 | 0,1 | 26,4 | 108 | 438 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 60 | 4,8 | 2,55 | 30,6 | 138 | к/к | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 4 | 2,32 | 25,98 | 136 | к/к | |
| Итого за прием пищи: | 1005 | 34,40 | 33,97 | 169,58 | 1296,50 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 75 | 3 | 8,4 | 32,1 | 246 | 477 | 2008 |
| МОЛОКО В ИНДУПАК | 200 | 5,60 | 5,00 | 9,40 | 106,00 | к/к | |
| НЕКТАРИН СВЕЖИЙ | 100 | 1,10 | 0,30 | 8,90 | 44,00 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 375 | 9,70 | 13,70 | 50,40 | 396,00 | | |
| Всего за день: | | 61,15 | 79,89 | 291,92 | 2311,70 | | |

| Дни | Б, г | Ж, г | У, г | Э.Ц., ккал |
|-----------------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| Всего за 1 день: | 76,73 | 86,53 | 311,22 | 2156,5 |
| Всего за 2 день: | 80,81 | 102,05 | 267,05 | 2197,4 |
| Всего за 3 день: | 76,45 | 76,61 | 358,49 | 2455,5 |
| Всего за 4 день: | 67,95 | 55,85 | 299,95 | 2318,7 |
| Всего за 5 день: | 61,88 | 62,84 | 284,72 | 2245,7 |
| ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ | 363,82 | 383,88 | 1521,43 | 11373,80 |
| В среднем за 1 день | 72,76 | 76,78 | 304,29 | 2274,76 |
| Всего 6 за день: | 64,7 | 69,94 | 308,1 | 2240,3 |
| Всего за 7 день: | 83,32 | 98,57 | 258,62 | 2311,22 |
| Всего за 8 день: | 72,61 | 63,62 | 314,42 | 2144,5 |
| Всего за 9 день: | 65,13 | 59,37 | 309,76 | 2261,51 |
| Всего за 10 день: | 61,15 | 79,89 | 291,92 | 2311,7 |
| ИТОГО 2-я НЕДЕЛЯ | 346,91 | 371,39 | 1482,82 | 11269,23 |
| В среднем за 1 день | 69,38 | 74,28 | 296,56 | 2253,85 |
| В среднем за 10 дней | 71,07 | 75,53 | 300,43 | 2264,30 |

Используемые сборники:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга.-СПб.:Речь, 2008.-800с
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
- 4.Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва Дели принт, 2011 г
5. Реестр технологических карт Управления социального питания.

Распределение калорийности по приёмам пищи

| Дни | Калорийно ст ь завтрака | Калорийное т ь обеда | Калорийное т ь полдника | Общая калорийное т ь |
|------------------------------|-------------------------------|-------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1 | 703,5 | 1042,5 | 410,5 | 2156,5 |
| 2 | 712,50 | 1088,9 | 396 | 2197,4 |
| 3 | 837,70 | 1218,2 | 399,6 | 2455,5 |
| 4 | 824,40 | 1125,3 | 369 | 2318,7 |
| 5 | 627,50 | 1182 | 436,2 | 2245,7 |
| Итого за 1-ю неделю | 3705,60 | 5656,90 | 2011,30 | 11373,80 |
| В среднем за 1-н день | 741,12 | 1131,38 | 402,26 | 2274,76 |
| 6 | 721,6 | 1143,2 | 375,5 | 2240,3 |
| 7 | 736,5 | 1194,7 | 380,0 | 2311,2 |
| 8 | 557,20 | 1204,3 | 383,0 | 2144,5 |
| 9 | 730,2 | 1075,31 | 456,0 | 2261,51 |
| 10 | 619,20 | 1296,5 | 396 | 2311,7 |
| Итого за 2 -ю неделю | 3364,70 | 5914,01 | 1990,50 | 11269,21 |
| В среднем за 1-н день | 672,94 | 1182,80 | 398,10 | 2253,84 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 703
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Бушмакина Анна Андреевна,
директор**

29.05.23 16:33 (MSK)

Сертификат 9551E4B9324A745B0205E7923D86710F