

УТВЕРЖДЕНО  
Генеральный директор  
ООО «Армада Плюс»

СОГЛАСОВАНО  
Директор  
ЧОУ «Немецкая школа «Иоганн-Гете-Шуле»

Бырева Т.И.

Кузьмина Т.А.



### ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

ЧОУ «Немецкая школа «Иоганн-Гете-Шуле»

#### 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.6	4.9	7.7	93.9	3	2008
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ	200	6.2	10.0	26.8	224.0	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.2	3.4	12.3	100.5	TK № 30	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	TK №2	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	TK №3	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>20.2</b>	<b>22.7</b>	<b>77.6</b>	<b>614.6</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1.6	5.1	7.7	83.2	40	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ СО	250/30/5	8.1	5.5	15.6	155.3	96	2011
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	100	10.5	20.0	15.0	220.0	282	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.1	25.6	172.7	335	2008
ЧАЙ С МЕДОМ	200	0.0	0.0	3.9	17.5	TK № 42	2022
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1.0	0.2	30.4	102.0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1155</b>	<b>31.1</b>	<b>38.3</b>	<b>139.0</b>	<b>951.7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51.3</b>	<b>61.0</b>	<b>216.6</b>	<b>1 566.3</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.8	3.5	0.0	43.7	14	2008
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	21.8	15.7	23.5	332.5	TK № 43	2022
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	50	0.1	0.1	8.3	35.1	387	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	7.3	30.0	TK № 40	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK № 1	2022
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	TK №6	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	TK №3	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>667</b>	<b>31.5</b>	<b>23.5</b>	<b>67.6</b>	<b>628.5</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	2.7	5.1	2.6	67.0	20	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С	250/30/5	8.1	10.2	12.8	175.1	82	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-	280	12.8	16.9	45.0	331.0	235	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	TK №8	2022
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3.1	1.7	31.7	150.0	453	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK № 1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1005</b>	<b>32.8</b>	<b>35.3</b>	<b>139.7</b>	<b>951.2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64.3</b>	<b>58.8</b>	<b>207.3</b>	<b>1 579.7</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	8.4	7.5	110.0	1	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5.6	7.5	29.3	208.3	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.7	14.2	93.3	395	2012
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	TK №2	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	TK №3	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>16.0</b>	<b>23.0</b>	<b>81.8</b>	<b>607.8</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	TK №13	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/30/5	7.4	7.0	10.4	138.0	99	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С	70/30	6.9	12.5	13.4	210.8	TK № 32	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.6	41.8	243.5	209	2008
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	0.6	0.4	32.6	140.0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>955</b>	<b>28.3</b>	<b>27.0</b>	<b>141.5</b>	<b>947.3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44.3</b>	<b>50.0</b>	<b>223.3</b>	<b>1 555.1</b>		

#### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.6	4.9	7.7	93.9	3	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15.3	19.2	2.7	245.0	214	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	1.5	0.1	3.2	19.4	TK № 10	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0.2	0.0	8.0	33.0	TK №	2022
МАРМЕЛАД	30	0.1	0.0	23.8	96.3	TK №19	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	TK №11	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>594</b>	<b>24.4</b>	<b>25.4</b>	<b>71.1</b>	<b>613.2</b>		
<b>Обед</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/30	5.7	6.7	3.8	98.6	52	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ С ГОВЯДИНОЙ	250/50/20	13.5	9.3	41.6	269.0	102	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	12.9	7.0	17.0	156.9	305	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	3.1	3.7	12.8	97.4	317	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>42.3</b>	<b>28.3</b>	<b>135.6</b>	<b>906.3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>66.7</b>	<b>53.7</b>	<b>206.7</b>	<b>1 519.5</b>		

#### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ КУРИНЫМ ФИЛЕ	45	7.4	2.0	12.9	99.9	4	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ	200	8.2	10.0	31.7	228.0	183	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	14.8	93.3	TK № 28	2022
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	TK №6	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	TK № 50	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>23.3</b>	<b>16.1</b>	<b>92.6</b>	<b>590.2</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕНый	100	0.8	0.1	1.7	13.0	TK № 14	2022
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250/15	5.9	9.3	10.1	151.1	98	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	120	8.9	6.1	9.5	201.5	255	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3.6	5.0	16.3	126.7	346	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.1	22.1	92.5	TK №15	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	TK №3	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1080</b>	<b>29.3</b>	<b>25.1</b>	<b>106.1</b>	<b>856.4</b>		

### 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.2	4.3	22.0	132.0	2	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАС	200/5	6.1	8.1	24.7	196.9	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.2	3.4	12.3	100.5	TK № 30	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	TK №2	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>13.2</b>	<b>17.1</b>	<b>84.2</b>	<b>555.0</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	9.3	89.8	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/40	7.3	3.1	17.3	130.5	77	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	5.1	11.4	9.4	221.0	TK № 37	2022
РИЗОТТО С ОВОЩАМИ	180	3.4	5.3	33.4	195.2	548	2016
СОК ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ	200	0.9	0.2	30.4	101.0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>24.3</b>	<b>26.5</b>	<b>140.6</b>	<b>938.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37.5</b>	<b>43.6</b>	<b>224.8</b>	<b>1 493.5</b>		

### 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.4	8.7	7.4	131.0	3	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	7.0	6.9	33.1	222.7	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	14.8	93.9	TK № 28	2022
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	TK №11	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>17.2</b>	<b>19.2</b>	<b>81.0</b>	<b>573.2</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	TK №13	2022
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ СО	250/30/5	6.5	6.8	4.7	107.6	91	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	11.5	15.4	6.2	212.1	277	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	5.7	28.5	180.2	333	2008
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1.0	0.0	25.4	110.0	442	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	90	12.0	6.3	38.3	204.0	249	2014
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1015</b>	<b>39.1</b>	<b>34.8</b>	<b>131.0</b>	<b>950.3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56.3</b>	<b>54.0</b>	<b>212.0</b>	<b>1 523.5</b>		

### 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	8.4	7.5	110.0	1	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15.1	19.2	2.8	245.0	214	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	1.5	0.1	3.2	19.4	TK № 10	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0.2	0.0	8.0	33.0	TK № 41	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0.9	0.2	8.1	43.0	TK №16	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	TK №3	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>684</b>	<b>24.6</b>	<b>31.9</b>	<b>50.6</b>	<b>599.6</b>		
<b>Обед</b>							
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1.7	6.9	8.5	104.5	56	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/20/5	5.9	7.1	10.8	139.6	99	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	110	9.0	5.8	5.3	119.9	231	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.3	7.3	45.6	265.7	325	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	23.5	99.4	TK №18	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>955</b>	<b>28.0</b>	<b>28.6</b>	<b>134.5</b>	<b>930.1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52.6</b>	<b>60.5</b>	<b>185.1</b>	<b>1 529.7</b>		

### 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ КУРИНЫМ ФИЛЕ	45	7.4	2.0	12.9	99.9	4	2011
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	4.6	6.7	27.0	187.9	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.2	3.4	12.3	100.5	397	2012
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	TK №2	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	TK №3	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>21.4</b>	<b>16.5</b>	<b>83.0</b>	<b>584.5</b>		
<b>Обед</b>							
РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	100	9.6	8.8	4.8	136.0	TK №	2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С	250/10/5	4.7	5.6	8.7	104.6	88	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	230	11.9	16.8	45.0	359.0	291	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1.0	3.0	3.7	46.5	366	2008
ЧАЙ С МЕДОМ	200	0.0	0.0	3.9	17.5	TK № 42	2022
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1135</b>	<b>34.3</b>	<b>35.8</b>	<b>126.7</b>	<b>950.6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55.7</b>	<b>52.3</b>	<b>209.7</b>	<b>1 535.1</b>		

### 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	8.4	7.5	110.0	1	2008
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ	200	8.2	10.0	31.7	228.0	183	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.7	14.2	93.3	395	2012
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	TK №1	2022
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	TK №11	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	TK №3	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>20.1</b>	<b>26.0</b>	<b>95.0</b>	<b>679.9</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1.0	8.2	3.3	93.0	22	2008
БУЛЬОН ИЗ КУР С ПТИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ	250/20/50	7.3	2.2	26.0	117.7	TK № 49	2022
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С	70/30	6.9	12.5	13.4	210.8	TK № 32	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.6	37.1	208.0	209	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	TK №8	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>990</b>	<b>27.8</b>	<b>29.9</b>	<b>127.4</b>	<b>857.6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47.9</b>	<b>55.9</b>	<b>222.4</b>	<b>1 537.5</b>		

### 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.6	4.9	7.7	93.9	3	2008
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	8.8	25.4	205.1	190	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0.2	0.0	8.0	33.0	TK № 41	2022
МАРМЕЛАД	30	0.1	0.0	23.8	96.3	TK №19	2022
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0.9	0.2	8.1	43.0	TK №16	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	TK №1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>614</b>	<b>15.5</b>	<b>15.4</b>	<b>98.7</b>	<b>602.3</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	TK №13	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С	250/15/5	7.1	7.6	12.9	151.2	82	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	10.1	2.0	2.6	138.0	256	2012
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3.9	13.4	25.9	260.0	133	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	23.5	99.4	TK №18	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	TK №3	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1065</b>	<b>32.5</b>	<b>27.7</b>	<b>113.8</b>	<b>934.2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48.0</b>	<b>43.1</b>	<b>212.5</b>	<b>1 536.5</b>		

## 12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.8	3.5	0.0	43.7	14	2008
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	24.0	15.0	24.7	334.6	TK № 45	2022
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	50	0.1	0.1	8.3	35.1	387	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	14.8	93.9	TK № 28	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	TK №1	2022
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	TK №6	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>562</b>	<b>34.6</b>	<b>22.7</b>	<b>81.0</b>	<b>676.3</b>		
<b>Обед</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.1	6.6	103.0	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/40	6.4	3.1	17.3	119.0	77	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	5.1	11.4	9.4	221.0	TK № 37	2022
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	3.0	3.8	5.0	96.4	317	2011
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0.6	0.2	30.4	126.0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	TK №3	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1105</b>	<b>26.1</b>	<b>33.1</b>	<b>115.1</b>	<b>937.0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60.7</b>	<b>55.8</b>	<b>196.1</b>	<b>1 613.3</b>		