

СОГЛАСОВАНО:

Председатель родительского комитета

К.Н. Глазова

« 31 » 08 2021г.

Приложение № 1
к приказу ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
от 31.08.2021г. № 396-ОД

Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
Л.В. Просвирнина
« 31 » 08 2021г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

для детей до 3-х лет и детей с 3-х до 7 лет с 12-часовым режимом

работы структурного подразделения

«Детский сад №16» ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани

(осень-зима)

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С			
			Б	Ж	У					
ПОНЕДЕЛЬНИК – 1 день										
Завтрак										
1. Макароны с маслом, сахаром:	145/160							№205		
Макароны		40/50	2,3/2,8	0,44/0,55	29,3/36,4	118,8/128,5				
Масло сливочное		5/5	0,03/0,03	4,12/4,12	0,04/0,04	37,4/37,4				
Сахар		3/4	-/-	-/-	2,9/3,9	11,3/15,1				
2. Кофейный напиток:	170/200							№395		
Кофейный напиток		1,25/1,5	0,18/0,2	0,03/0,04	-/-	1,1/1,3				
Сахар		10/10	-/-	-/-	9,9/9,9	37,9/37,9				
3. Батон с маслом:	37/50							№1		
Батон		30/40	2,3/3,0	0,72/0,96	14,0/21,3	56,2/70,6				
Масло сливочное		7/10	0,04/0,06	5,77/8,25	0,06/0,09	42,4/54,8				
ИТОГО:	352/410		4,8/6,0	11,0/13,9	56,2/71,6	305,1/345,6				
II Завтрак										
1. Кисломолочный продукт СНЕЖОК	100/100	100/100	2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	58,0/58,0				
2. Вафли	0/20	0/20	0/0,6	0/0,56	0/15,0	0/58,4				
ИТОГО:	100/120		2,8/3,4	3,2/3,76	4,4/19,4	58,0/116,4				
Обед										
1. Салат из зеленого горошка и репчатого лука:	40/50							№11		
Лук репчатый		50/60	0,8/0,9	-/-	4,65/5,6	10,5/24,6				
Масло растительное		5/5	-/-	4,95/4,95	-/-	44,9/44,9				
Зеленый горошек		10\10	0,5/0,5	0,02/0,02	1,36/1,36	3,1/4,1				
2. Свекольник на м/к бульоне со сметаной	150/200							№66		
Картофель		80/100	1,6/2,0	0,08/0,1	15,76/19,7	64,4/83,0				
Лук репчатый		15/20	0,37/0,51	-/-	0,91/1,2	6,45/8,6				
Морковь		15/20	0,19/0,26	-/-	0,94/1,26	4,3/5,8				
Свёкла		40/50	0,68/0,85	-/-	4,2/5,25	18,4/23,0				
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	17,9/26,9				
Масло сливочное		2/3	0,012/0,018	1,65/2,47	0,018/0,027	14,9/22,4				
Томатная паста		1/2	0,007/0,014	-/-	0,016/0,032	0,19/0,38				
Сметана		10/15	0,3/0,45	1,5/2,25	0,29/0,43	16,3/24,5				
Соль		3/5	-/-	-/-	-/-	-/-				
Мясо		20/30	3,8/5,7	2,5/3,72	-/-	37,4/56,1				
3. Бефстроганов из печени, в сметанном соусе:		60/80								№ 278, 354
Печень			60/80	8,0/10,0	2,1/2,4	2,8/3,2	77,5/90,0			
Сметана	40/40		1,3/1,8	3,8/6,5	1,0/1,2	48,0/59,6				
Мука пшеничная	4/5		0,4/0,5	0,05/0,06	2,9/3,6	13,1/16,4				
4. Отварная гречка:	110/130							№165		

Гречка		36/42	3,4/4,0	0,04	23,8/26,7	115,1/121,6	
Масло сливочное		3/4	0,01/0,02	2,4/3,3	0,02/0,03	22,4/29,9	
5. Сок фруктовый	150/180	150/180	0,3/0,5	-/-	0,75/0,8	57,0/60,8	№399
6. Хлеб пшеничный:	27/36	27/36	2,0/2,7	0,65/0,86	1,43/1,9	68,6/91,4	
7. Хлеб ржаной:	40/50	40/50	1,9/2,3	0,28/0,35	19,9/24,9	85,6/107,0	
ИТОГО:	577/726		25,6/33,0	22,9/31,0	80,7/97,2	719,6/901,0	
Уплотненный полдник							
1. Ватрушка с повидлом:	150/160						№466
Мука пшеничная		50/60	2,1/5,6	0,49/0,49	35,1/38,4	123,5/139,0	
Яйцо		1/6/1/6	1,2/1,2	1,15/1,15	0,07/0,07	14,7/14,7	
Молоко		30/40	0,8/0,1	0,96/1,28	1,3/1,6	13,4/17,6	
Дрожжи		1/1	0,1/0,1	0,02/0,02	-/-	0,7/0,7	
Сахар		5/7	-/-	-/-	4,9/6,9	17,9/20,5	
Масло растительное		2/3	-/-	1,9/2,97	-/-	16,9/24,9	
Повидло		25/30	0,1/0,1	-/-	9,0/11,0	35,5/41,0	
Масло сливочное		2/3	0,01/0,02	2,4/3,3	0,02/0,03	22,4/29,9	
2. Какао с молоком:	150/200						№397
Какао		2/3	0,4/0,7	0,3/0,45	0,2/0,3	5,8/6,7	
Молоко		120/130	3,3/2,6	3,7/4,16	4,9/5,3	40,8/55,7	
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9/11,9	37,9/45,5	
3. Фрукт ЯБЛОКО	100/100	100/100	0,2/0,3	0,17/0,17	11,4/14,8	42,0/52,4	
ИТОГО:	400/460		8,2/10,7	11,09/13,9	76,7/90,2	371,5/448,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1429/1716		41,4/53,1	48,2/62,6	218,0/278,4	1454/1812	

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С		
			Б	Ж	У				
ВТОРНИК — 2 день									
Завтрак									
1. Каша геркулес молочная:	150/160							№168	
Геркулес		18/23	0,5/0,7	0,14/0,18	3,09/3,95	16,6/21,16			
Молоко		120/130	3,36/3,64	3,84/4,16	4,92/5,33	70,8/76,7			
Масло сливочное		3/4	0,018/0,024	2,47/3,3	0,027/0,036	22,4/29,9			
Сахар		3/4	-/-	-/-	2,97/3,96	11,37/15,16			
2. Кофейный напиток с молоком:	170/200							№395	
Кофейный напиток		1,25/1,5	0,18/0,22	0,03/0,04	-/-	1,1/1,3			
Сахар		10/10	-/-	-/-	9,9/9,9	37,9/37,9			
Молоко		120/130	3,3/3,6	3,8/4,16	4,9/5,3	72,8/76,7			
3. Батон с сыром:	40/55							№3	
Батон		30/40	2,3/3,0	0,7/1,7	15,6/20,4	76,2/106,6			
Сыр		10/15	2,3/3,4	3,0/4,5	-/-	37,1/45,6			
ИТОГО:		360/415		16,3/18,7	19,05/26,3	35,6/41,3	383,0/439,4		
II Завтрак									
1.Кисломолочный продукт СНЕЖОК	100/100	100/100	2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	58,0/58,0		№401	
2 Печенье	10/10								
ИТОГО:	110/110		2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	58,0/58,0			
Обед									
1. Салат "Чиполино":	35\50								
Лук репчатый		40\50	0,6\0,8	-/-	53,2\69,0	99,2\165,5			
Масло растительное		3\4	-/-	2,9\3,9	-/-	18,0\36,0			
Томатная паста		2\3	0,07\0,08	-/-	0,1\0,2	2,4\3,3			
2. Суп картофельный на кур/б, с клецками:	150/200							№77 №120	
Картофель		80/100	1,6/2,0	0,08/0,1	15,7/19,7	66,4/83,0			
Лук репчатый		15/20	0,37/0,51	-/-	0,91/1,2	6,45/8,6			
Морковь		15/20	0,19/0,26	-/-	0,94/1,26	4,3/5,8			
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	18,0/26,97			
Масло сливочное		2/3	0,012/0,018	1,65/2,47	0,018/0,027	14,96/22,44			
Соль		3/5	-/-	-/-	-/-	-/-			
КЛЕЦКИ:									
Мука		10/15	20/30	2,06/3,09	0,18/0,27	14,84/22,26	65,4/98,1		
Яйцо			1/10	0,76/0,76	0,69/0,69	0,042/0,042	9,42/9,42		
Молоко	10/20		0,28/0,56	0,32/0,64	0,41/0,82	5,9/11,8			
3. Кнели куриные с рисом:	150/160							№312	
Куры		80/90	7,3/8,4	3,5/4,5	0,2/0,3	66,0/72,5			

Рис		15/25	0,2/0,3	0,0/0,05	2,6/4,3	11,8/19,75		
Молоко		30/40	0,8/1,2	0,9/1,3	1,2/1,6	17,7/23,6		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,01	1,6/3,5	0,01/0,02	14,9/22,4		
Лук репчатый		10/15	0,1/0,2	-/-	0,9/1,4	4,1/6,15		
Яйцо		1/4/1/4	1,1/1,1	1,7/1,7	0,1/0,1	23,5/23,5		
4. Компот из с/ф + вит С:	160/180							№376
Сухофрукты		9/14	0,4/0,6	-/-	5,9/8,2	24,5/38,0		
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9/10,9	37,9/45,5		
5. Хлеб пшеничный:	27/36	27/36	2,0/2,7	0,6/0,86	1,4/1,9	68,6/91,4		
6. Хлеб ржаной:	40/50	40/50	1,9/2,3	0,2/0,35	19,9/24,9	85,6/107,0		
ИТОГО:	572/691		18,7/24,8	16,3/23,3	128,2/168,1	665,0/920,7		
Уплотненный полдник								
1. Рыбное суфле:	130/150							№247, 268
Рыба		90/100	18,9/21,0	6,3/7,0	-/-	132,3/147,0		
Масло растительное		3/4	-/-	2,97/3,96	-/-	26,97/35,96		
Лук репчатый		20/25	0,32/0,4	-/-	1,86/2,32	8,2/10,25		
Морковь		20/25	0,26/0,32	0,02/0,02	1,26/1,57	5,8/7,25		
Молоко		20/30	0,56/0,84	0,64/0,96	0,82/1,23	11,8/17,7		
Яйцо		1/10, 1/10	1,27	1,15	00,7	15,7		
Хлеб пшеничный		10/10	0,77	0,24	5,4	25,4		
2. Яйцо отварное	60/60 (1 шт)	60/60	12,6/12,6	3,8/3,8	0,8/0,8	86,4/86,4		
3. Чай с лимоном:	150/200							№392
Чай		1,25/1,5	-/-	-/-	-/-	0,01/0,01		
Лимон		10/12	-/-	-/-	6,9/10,9	35,9/45,5		
Сахар		9/10	-/-	-/-	8,9/9,9	34,1/37,9		
4. Фрукт БАНАН	100/100	100/100	0,2/0,2	0,17/0,17	10,4/10,4	42,0/42,0		
5. Хлеб пшеничный	27/36	27/36						
ИТОГО:	467/546		22,28/24,8	11,49/13,33	35,6/41,8	338,1/384,6		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1509/1762		60,08/71,1	50,04/66,1	203,8/255,6	1444/1802		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
СРЕДА- 3 день								
Завтрак								
1. Омлет:	140/150							№215
Яйцо		1/1	6,3/6,3	6,9/6,9	1,08/1,63	94,2/141,3		
Молоко		70/80	1,9/2,2	2,24/2,56	3,87/4,28	41,3/47,2		
Масло сливочное		3/4	0,01/0,02	2,47/3,3	0,27/0,36	22,4/29,9		
2. Кофейный напиток с молоком:	170/200							№395
Кофейный напиток		1,25/1,5	0,1/0,2	0,03/0,04	-/-	1,1/1,3		
Сахар		10/10	-/-	-/-	9,9/9,9	37,9/37,9		
Молоко		120/130	3,2/3,6	3,84/4,16	4,92/5,33	62,8/72,7		
3. Бутерброд с маслом:	38/52							№5
Батон		30/40	2,3/3,0	0,72/0,96	16,02/21,4	66,2/81,6		
Масло		8/12	0,1/0,3	0,17/0,28	4,8/9,0	5,8/9,3		
ИТОГО:	348/402		9,6/11,5	11,2/13,1	46,6/58,9	295,0/345,2		
II Завтрак								
1. Кисломолочный продукт ЙОГУРТ	100/100	100/100	2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	58,0/58,0		№399
ИТОГО:	100/100		2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	58,0/58,0		
Обед								
1. Салат из свеклы с соленым огурцом:	35/50							№10
Горошек зеленый консервированный		10\10	0,2/0,2	-/-	0,61/0,61	4,3/4,3		
Масло растительное		2/2	-/-	1,98/1,98	-/-	18/18		
Лук репчатый		5\5	0,1/0,1	-/-	0,3/0,3	2,1/2,1		
Свекла		20\30	0,4/0,7	-/-	1,22/1,8	8,6/11,9		
Соленый огурец		10\20	0,2/0,5	-/-	0,61/1,2	6,3/8,6		
2. Суп гороховый на м/бульоне:	150/180							81
Картофель		80/100	1,8/2,5	-/-	4,9/6,1	34,4/43,0		
Лук репчатый		10/15	0,2/0,3	-/-	0,61/0,91	4,3/6,4		
Морковь		10/15	0,13/0,1	0,01/0,015	0,63/0,94	2,9/4,3		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,9	-/-	17,9/26,9		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,02	2,4/3,3	0,02/0,03	22,4/29,9		
Соль		3/5	-/-	-/-	-/-	-/-		
Горох		15/20	1,5/2,0	0,4/0,5	10,5/14,0	41,0/58,0		
3. Картофельная запеканка с мясом:	140/160							291
Картофель		100/130	2,0/2,6	0,1/0,13	19,7/25,6	73,0/107,9		
Мясо		70/80	8,2/10,1	8,7/9,9	-/-	100,9/119,6		

Лук репчатый		10/15	0,2/0,3		0,6/0,9	4,3/6,4		
Масло растительное		2/3	-/-	1,9/2,9	-/-	17,9/26,9		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,01	1,65/2,47	0,01/0,02	14,9/22,4		
Яйцо		1/6, 1/6	0,84/1,12	0,96/1,28	1,23/1,64	17,7/23,6		
4. Сок фруктовый:	150/180	150/180	12,6/14,3	-/-	0,7/0,85	43,2/64,6		
5. Хлеб пшеничный:	27/36	27/36	2,08/2,7	0,65/0,86	1,43/2,9	68,6/91,4		
6. Хлеб ржаной:	40/50	40/50	1,9/2,3	0,28/0,35	19,9/24,9	85,6/107,0		
ИТОГО:	542/656		32,7/39,7	24,0/29,4	66,24/85,7	506,7/811,9		
Уплотненный полдник								
1. Пудинг из творога с рисом:	150/170							№236
Творог		60/80	8,4/11,2	10,8/14,4	0,78/1,04	135,6/180,8		
Рис		7/14	0,1/0,21	0,014/0,028	1,21/2,42	5,53/11,06		
Сахар		5/10	-/-	-/-	4,95/9,9	18,95/37,9		
Яйцо		1/10/1/7	0,76/1,08	0,69/0,98	0,042/0,06	9,42/13,45		
Масло сливочное		1/3	0,006/0,018	0,825/2,47	0,009/0,027	7,48/22,44		
Сметана		2/3	0,056/0,084	0,4/0,6	0,064/0,096	4,12/6,2		
2. Сгущённое молоко	30/40							
Сгущённое молоко		30/40	0,3/0,4	0,015/0,2	2,9/3,9	12,45/16,6		
3. Какао с молоком:	170/180							№397
Какао		2/3	0,04/0,07	0,3/0,45	0,2/0,3	5,8/8,7		
Молоко		120/130	3,2/3,3	3,84/4,16	4,92/5,53	70,8/76,7		
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9/11,9	37,9/45,5		
4. Фрукт ЯБЛОКО	130/130	130/130	1,9/1,9	0,13/0,13	28,3/28,3	115,7/115,7		
			14,7/18,26	17,0/23,4	63,17/73,3	461,6/572,9		
ИТОГО:	480/520		10,9/13,5	11,89/18,1	80,7/108,4	585,6/663,3		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1470/1678		59,8/72,2	55,3/69,1	180,3/222,3	1322/1788		

Меню	Выход блюда	Г			Кал.	Вит. С	
		Б	Ж	У			
ЧЕТВЕРГ— 4 день							
Завтрак							
1. Каша пшеничная с молоком:	140/150						№168
Пшеничная крупа		18/23	0,5/0,6	0,1/0,18	3,09/4,95	14,6/21,1	
Молоко		120/130	3,3/3,6	3,2/4,1	4,92/5,33	60,8/76,7	
Масло сливочное		3/4	0,01/0,02	2,4/3,3	0,027/0,036	22,4/27,9	
Сахар		3/4	-/-	-/-	2,97/3,96	11,4/15,16	
2. Кофейный напиток с молоком:	170/200						№395
Кофейный напиток		1,2/1,5	0,1/0,2	0,03/0,04	-/-	1,1/1,38	
Сахар		10/10	-/-	-/-	9,9/9,9	37,9/37,9	
Молоко		120/130	3,3/3,6	3,8/4,1	4,92/5,33	62,8/66,7	
3. Батон с сыром:	40/55						№3
Батон		30/40	2,3/3,0	0,7/0,9	16,6/21,4	76,2/91,6	
Сыр		10/15	1,8/3,7	2,6/3,8	-/-	39,5/49,4	
ИТОГО:	350/405		11,3/14,7	12,8/16,4	42,4/50,9	326,7/387,8	
II Завтрак							
1. Кисломолочный продукт РЯЖЕНКА	100/100	100/100	2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	58,0/58,0	
2.Пряник	20/20	20/20	0,64/0,64	0,56/0,56	16,0/16,0	58,4/58,4	
ИТОГО:	120/120		3,4/3,4	3,7/3,7	20,4/20,4	116,4/116,4	
Обед							
1. Салат из капусты и моркови:	40/50						№20
Капуста		36/40	0,68/0,76	-/-	2,0/2,2	9,2/21,4	
Лук репчатый		5/7	0,08/0,11	-/-	0,4/0,6	2,0/2,6	
Морковь		5/7	0,06/0,09	0,005/0,007	0,3/0,4	1,4/2,0	
Сахар		2/3	-/-	-/-	1,9/2,9	1,5/1,4	
Масло растительное		2/3	-/-	1,9/2,9	-/-	16,9/21,9	
2. Суп картофельный с крупой на кур/бульоне	150/200						№80
Картофель		80/100	1,6/2,0	0,08/0,1	13,7/16,7	56,4/89,0	
Лук репчатый		10/15	0,2/0,3	-/-	0,6/0,9	4,3/6,4	
Морковь		10/15	0,1/0,1	0,01/0,01	0,6/0,9	2,9/4,3	
Масло растительное		2/3	-/-	1,9/2,7	-/-	16,9/31,0	
Масло сливочное		2/3	0,01/0,02	2,3/3,1	0,02/0,03	12,4/14,6	
Крупа (пшено)		10/12	0,3/0,3	0,08/0,09	1,7/2,0	9,2/11,0	
Соль		3/5	-/-	-/-	-/-	-/-	
3. Макароны отварные		110/130					
Макароны	40/50		4,1/5,2	0,4/0,5	19,9/34,4	104,8/128,5	
Масло сливочное	5/5		0,03/0,03	3,1/3,1	0,04/0,04	37,4/37,4	

4. Куры тушёные с овощами	50/70							№302
Куры		50/70	6,4/8,6	3,4/4,16	0,3/1,4	62,5/85,5		
Мука		2/3	0,2/0,3	0,01/0,02	1,4/2,2	6,5/7,8		
Томатная паста		2/3	0,01/0,02	-/-	0,08/0,1	0,3/0,5		
Масло растительное		2/3	-/-	1,9/2,9	-/-	18,0/21,0		
Масло сливочное		2/3	0,05/0,07	-/-	0,1/0,1	0,8/2,4		
Лук		15/20	0,2/0,3	-/-	1,3/1,8	6,1/7,2		
Морковь		15/20	0,1/0,2	0,01/0,02	0,9/1,2	4,3/5,2		
5. Компот из с/ф + вит С:	150/180							№376
Сухофрукты		9/14	0,4/0,7	-/-	5,9/15,11	14,5/16,0		
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9/10,9	37,9/40,5		
6. Хлеб пшеничный:	27/36	27/36	2,0/2,7	0,6/0,8	1,4/1,9	68,6/81,4		
7. Хлеб ржаной:	40\50	40\50	1,9\2,3	0,2\0,3	19,9\24,9	85,6\97,0		
ИТОГО:	567/716		23,0/30,6	18,7/23,7	82,6/120,9	629,9/797,5		
Уплотненный полдник								
1. Пирожок с рыбой, рисом:	150/180							№256
Яйцо		1/8/1/8	0,9/0,9	0,8/0,8	0,05/0,05	11,7/11,7		
Мука		50/60	4,1/6,1	0,4/0,5	31,8/44,5	113,5/128,2		
Сахар		2/3	-/-	-/-	1,9/2,9	7,5/21,3		
Молоко		30/40	0,8/1,1	0,9/1,2	1,2/2,6	17,7/33,6		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,02	2,4/3,3	0,02/0,03	22,4/39,9		
Масло растительное		5/5	-/-	4,9	-/-	24,9		
Дрожжи		1/1	0,1	0,02	-/-	0,75		
Лук репчатый		10/12	0,2/0,3	-/-	0,6/0,9	4,3/6,5		
Рыба		60\80	11,8/13,0	5,6/7,0	-/-	107,6/137,8		
Рис		5/7	0,07/0,1	0,01/0,01	0,8/1,2	3,9/6,5		
2. Чай:	150/200							№392
Чай		1,25/1,5	-/-	-/-	-/-	0,01/0,01		
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9/11,9	37,9/45,5		
3. Фрукт ЯБЛОКО	100/100	100/100	0,2/0,3	0,1/0,1	11,4/14,8	42,0/42,4		
ИТОГО:	400/480		18,1/21,6	15,1/17,8	57,7/68,8	394,1/499,0		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1437/1721		55,8/70,3	50,3/61,6	203,1/261,0	1467/1800		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С			
			Б	Ж	У					
ПЯТНИЦА— 5 день										
Завтрак										
1. Каша Дружба молочная:	145/160							№168		
Рис		10/12	0,15/0,18	0,02/0,02	1,73/2,07	7,9/9,48				
Пшено		10/12	0,3/0,36	0,08/0,09	1,72/2,06	9,2/11,04				
Молоко		120/130	3,36/3,64	3,84/4,16	4,92/5,33	70,8/76,7				
Масло сливочное		3/4	0,018/0,024	2,47/3,3	0,027/0,036	22,44/29,92				
Сахар	3/4	-/-	-/-		2,97/3,96	11,4/15,16				
2. Какао с молоком:	170/200							№397		
Какао		2/3	0,4/0,7	0,3/0,4	0,2/0,3	5,8/8,7				
Молоко		120/130	3,3/3,6	3,84/4,1	4,92/6,33	70,8/76,7				
Сахар	10/10	-/-	-/-		9,9/9,9	37,9/37,9				
3. Батон с повидлом:	37/50							№1		
Батон		30/40	2,3/3,0	0,72/0,9	16,02/21,36	76,2/101,6				
Повидло	7/10	0,04/0,06	5,77/8,2	0,063/0,09	52,4/74,8					
ИТОГО:	352/410		9,9/11,6	17,04/21,2	42,5/51,4	364,8/442,0				
II Завтрак										
1. Сок фруктовый	100/100		1,12/1,26	-/-	20,8/23,4	81,0/91,8		№399		
ИТОГО:	100/100		1,12/1,26	-/-	20,8/23,4	81,0/91,8				
Обед										
1. Салат из свеклы:	30/50							№33		
Свекла		40/57	0,6/0,85	-/-	4,2/6,25	17,4/23,0				
Масло растительное	2/3	-/-	1,9/1,9	-/-	17,9/26,97					
2. Щи на м/к бульоне, со сметаной:	150/180							87,		
Картофель		80/100	2,0/2,5	-/-	4,9/8,1	34,4/43,0				
Сметана		10/17	0,3/0,51	1,0/1,7	0,2/1,34	11,6/19,7				
Лук репчатый		10/15	0,2/0,37	-/-	0,61/0,91	4,3/6,4				
Морковь		10/15	0,1/0,19	0,01/0,01	0,63/0,94	2,9/4,3				
Капуста		40/50	1,0/1,25	-/-	2,44/4,65	16,2/21,5				
Томатная паста		1/2	0,02/0,05	-/-	0,06/1,012	0,43/0,86				
Масло сливочное		2/3	0,01/0,01	1,6/2,4	0,01/0,02	14,9/22,4				
Масло растительное		2/3	-/-	1,9/2,9	-/-	18,0/26,9				
Соль		3/5	-/-	-/-	-/-	-/-				
Мясо		20\30	3,78\5,67	2,48\3,72	-/-	37,4\56,1				
3. Мясные фрикадельки с подливом:		50/70								№282
Мясо			70/80	13,2/15,12	6,6/7,9	-/-	93,17/149,6			
Лук репчатый	10/15		0,1/0,24	-/-	0,93/2,4	4,1/6,15				
Мука	2/3		0,2/0,3	0,01/0,02	1,48/3,22	6,5/9,81				

Батон		5/7	0,3/0,54	0,3/1	2,67/5,74	10,7/17,8		
Яйцо		1/8/1/8	0,9/0,9	0,6/0,8	0,05/1,05	1,7/11,77		
Масло растительное		2/3	-/-	1,9/2,9	-/-	18,0/26,97		
Томатная паста		2/3	0,01/0,021	-/-	0,8/1,12	0,3/0,57		
4. Гороховое пюре:	110/130							№314
Горох		55/65	5,2/6,24	1,3/1,5	39,6/45,12	110/2,04		
Масло сливочное		4/6	0,03/0,03	2,1/3,1	0,45/0,45	27,4/37,4		
5. Компот из с/ф + вит С:	150/180							№376
Сухофрукты		9/14	0,4/0,72	-/-	5,93/11,22	24,5/38,08		
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9/12,9	37,9/45,5		
6. Хлеб пшеничный:	27/36	27/36	2,0/2,77	0,6/0,8	1,43/2,9	58,6/91,4		
7. Хлеб ржаной:	40\50	40\50	1,9\2,35	0,2\0,3	19,92\25,9	75,6\107,0		
ИТОГО:	557/696		29,2/40,6	22,48/29,72	96,2/109,3	582,0/739,1		
Уплотненный полдник								
1.Лакомка творожная	120/150							№237
Яйцо		1/4/1/4	0,9/0,9	1,7/1,7	0,1/0,1	23,5/23,5		
Сахар		10/15	-/-	-/-	10,9/14,8	37,9/56,85		
Мука		15/20	1,54/2,06	0,13/0,18	11,13/14,84	49,05/65,4		
Масло сливочное		6/8	0,04/0,05	4,95/6,6	0,05/0,07	44,88/59,84		
Масло растительное		2/3	-/-	0,98/2,97	-/-	17,98/26,97		
Манная крупа		5/7	0,12/0,17	0,015/0,021	0,82/1,15	3,85/5,4		
Творог		80/100	11,2/14,0	14,4/18,0	1,04/1,3	180,8/226,0		
2. Кисло-молочный продукт "СНЕЖОК"	150/190	150/190	1,2/2,3	4,8/6,08	6,6/8,3	87,0/110,2		
3. Фрукт ЯБЛОКО	100/100	100/100	0,26/0,38	0,17/0,17	11,41/14,8	42,0/42,4		
ИТОГО:	370/440		15,26/19,8	27,1/35,7	42,2/55,3	486,9/616,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1379/1646		55,47/73,2	66,6/86,6	201,7/239,4	1551/1945		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ПОНЕДЕЛЬНИК — 6 день								
Завтрак								
1. Каша гречневая с маслом, сахаром:	140/170							№205
Гречневая крупа		40/50	1,8/2,1	0,64/0,8	12,96/13,8	64,8/68,5		
Масло сливочное		5/5	0,03/0,03	4,12/4,12	3,45/3,45	37,4/37,4		
Сахар		3/4	-/-	-/-	2,97/3,96	11,37/15,16		
2. Кофейный напиток:	170/200							№395
Кофейный напиток		1,25/1,5	0,1/0,2	0,036/0,045	-/-	1,104/1,38		
Сахар		10/10	-/-	-/-	9,9/9,9	37,9/37,9		
3. Батон с маслом:	37/50							№1
Батон		30/40	1,3/2,08	0,82/0,96	17,02/21,4	76,2/101,6		
Масло сливочное		7/10	0,04/0,06	6,77/8,25	1,863/2,89	52,4/74,8		
ИТОГО:	347/420		3,2/4,47	12,4/14,1	48,2/55,4	281,1/336,7		
II Завтрак								
1. Кисло-молочный продукт "СНЕЖОК"	100/100	100/100	2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	58,0/58,0		
2. Вафли	0/20	0/20	0/1,64	0/3,96	0/10,62	0/85,0		
ИТОГО:	100/120		2,8/4,44	3,2/7,16	4,4/15,0	58,0/143,0		
Обед								
1. Салат из огурца соленого и репчатого лука	40/50							№11
Лук репчатый		40/50	0,6/0,8	-/-	3,72/4,65	16,4/20,5		
Масло растительное		2\3	-/-	1,98/2,97	:-/	17,98/26,97		
Огурец соленый		10\20	0,07/0,1	-/-	0,18/0,36	2,0/2,4		
2. Суп картофельный с крупой на м/к бульоне	150/180							№80
Картофель		80/100	1,4/1,5	0,08/0,1	15,76/20,7	84,4/103,0		
Лук репчатый		10/15	0,2/0,3	-/-	0,61/0,91	4,3/6,45		
Морковь		10/15	0,1/0,1	0,01/0,01	0,63/0,94	2,97/4,3		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	18,9/27,9		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,01	1,65/2,47	0,018/0,027	14,9/24,4		
Крупа (пшено)		10/12	0,3/0,3	0,08/0,09	3,72/4,86	20,2/22,04		
Соль		3/5	-/-	-/-	-/-	-/-		
Мясо		20\30	3,8\5,7	2,5\3,72	-/-	37,4\56,1		
3. Картофельное пюре:	110/130							№291
Картофель		120/140	2,4/2,8	0,48/0,56	19,6/22,8	92,4/107,8		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,01	1,65/2,47	0,016/0,024	14,9/22,4		
Молоко		30/40	0,87/1,16	0,96/1,28	1,41/1,88	17,7/23,6		
4 Суфле из печени со сметанным соусом:	50/70							№294,
Печень		60/80	10,7/14,3	2,22/2,96	3,18/4,24	76,2/101,6		354

Рис		10/10	0,22/0,22	0,03/0,05	2,49/2,49	11,6/11,6		
Лук репчатый		10/10	0,2/0,2	-/-	0,61/0,61	4,3/4,3		
Масло сливочное		3/3	0,02/0,02	3,3/3,3	0,03/0,03	29,9/29,9		
Яйцо		1/4/1/4	0,9/0,9	1,7/1,7	0,1/0,1	23,5/23,5		
<u>Соус сметанный:</u>								
Сметана		15/15	0,45/0,45	1,5/1,5	0,3/0,3	17,4/17,4		
Мука пшеничная		6/7	0,6/0,7	0,07/0,09	4,38/5,11	19,7/23,03		
5. Сок фруктовый:	160/180	160/180	11,4/11,9	-/-	0,8/0,85	62,8/82,8		
6. Хлеб пшеничный:	27/36	27/36	2,0/2,7	0,65/0,86	1,43/1,98	68,6/91,4		
7. Хлеб ржаной:	40\50	40\50	1,9\2,3	0,28\0,35	19,92\25,9	85,6\107,0		
ИТОГО:	577/696		33,68/39,86	23,52/29,86	61,2/80,8	718,6/926,4		
<u>Уплотненный полдник</u>								
1. Пирожок с капустой с яйцом:	150/180							
Мука пшеничная		50/60	4,1/4,6	0,4/0,5	27,1/40,8	143,5/189,8		
Яйцо в тесто		1/6/1/6	1,2/1,2	1,1/1,1	0,07/0,07	15,7/15,7		
Дрожжи		1/1	0,1/0,1	0,02/0,02	-/-	0,75/0,75		
Капуста		60/75	1,1/1,4	-/-	3,4/4,2	18,6/22,3		
Молоко		30/40	0,8/1,1	0,9/1,3	1,2/1,6	17,7/23,6		
Сахар		5/6	-/-	-/-	4,9/5,9	18,9/22,7		
Лук репчатый		10/12	0,2/0,3	-/-	0,61/0,9	4,3/6,4		
Масло растительное		5/5	-/-	4,9/4,9	-/-	40,9/40,9		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,02	1,9/3,3	0,02/0,03	22,4/27,9		
Яйцо в начинку		1/4/1/4	1,9/1,9	1,7/1,72	0,1/0,1	23,5/23,5		
2. Чай	150/200							№392
Чай		1,25/1,5	-/-	-/-	-/-	0,01/0,01		
Сахар		9/10	-/-	-/-	8,9/9,9	34,1/37,9		
3. Фрукт ЯБЛОКО	100/100	100/100	0,26/0,3	0,1/0,1	13,41/14,8	52,0/62,4		
ИТОГО:	400/480		6,12/10,93	10,38/12,6	89,2/109,8	379,7/450,0		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1424/1716		45,8/59,7	49,5/63,72	203,0/261,0	1437/1856		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ВТОРНИК — 7 день								
Завтрак								
1. Каша пшённая молочная:	140/150							№168
Пшено		18/23	0,5/0,7	0,09/0,11	4,0/5,2	20,4/27,5		
Молоко		120/130	3,3/3,6	3,8/4,16	4,9/5,3	74,8/75,7		
Масло сливочное		3/4	0,01/0,02	2,47/3,35	0,02/0,03	26,4/28,9		
Сахар		3/4	-/-	-/-	2,9/3,9	12,3/15,1		
2. Кофейный напиток с молоком:	170/200							№395
Кофейный напиток		1,25/1,5	0,1/0,2	0,03/0,04	-/-	1,1/1,38		
Сахар		10/10	-/-	-/-	9,9/9,9	37,9/37,9		
Молоко		120/130	3,3/3,6	2,74/4,16	4,92/5,33	72,8/86,7		
3. Батон с сыром:	40/55							№3
Батон		30/40	2,3/3,0	0,72/0,96	18,6/23,4	86,2/101,6		
Сыр		10/15	2,8/3,7	2,6/4,8	-/-	49,5/59,4		
ИТОГО:	350/405	.	12,3/14,8	12,5/17,6	45,2/53,0	381,4/434,2		
II Завтрак								
1.Кисломолочный продукт ЙОГУРТ	100/100	100/100	2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	58,0/58,0		№401
2. Пряник	20/20	20/20						
ИТОГО:	120/120		2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	58,0/58,0		
Обед								
1. Салат из белокочанной капусты:	40/50							№10,11
Капуста		50/60	0,9/1,1	-/-	3,85/4,42	17,5/21,6		
Масло растительное		4/5	-/-	3,95/4,95	-/-	44,9/47,9		
Морковь		10/15	0,02/0,3	-/-	1,61/2,2	4,3/6,45		
Лук репчатый		10/15	0,01/0,1	0,01/0,015	1,63/2,15	2,9/4,35		
2. Суп картофельный с вермишелью с курицей, со сметаной	150/180							№82
Картофель		80/100	2,0/2,5	-/-	17,6/16,1	44,4/63,0		
Лук репчатый		10/15	0,02/0,3	-/-	1,61/1,91	4,3/6,45		
Морковь		10/15	0,01/0,1	0,01/0,015	1,63/1,95	2,9/4,35		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	17,9/26,97		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,01	1,65/2,47	0,18/0,27	14,96/22,44		
Вермишель		10/12	0,9/1,2	0,11/0,13	8,0/19,6	34,2/41,04		
Сметана		10/12	0,03/0,3	1,5/1,8	6,29/1,34	26,3/19,56		
Соль		3/5	-/-	-/-	-/-	-/-		
Курица		20/30	0,002/0,003	1,2/1,4	0,001/0,002	2,3/2,6		
3. Рыба запеченная с картофелем:		150/160						
Картофель	90/100		1,8/2,0	0,09/0,1	18,1/21,0	74,7/140		

Рыба		80/90	6,4/8,2	3,4/4,5	-/-	98,4/160,7		
Масло сливочное		3/4	0,01/0,02	2,4/3,2	0,2/1,3	22,4/29,9		
Для соуса						23,2/39,0		
Молоко		40/50	0,1/1,4	1,28/1,6	2,76/5,2	23,0/42,9		
Мука пшеничная		7/10	0,07/1,0	0,09/0,13	7,1/19,3	14,9/22,4		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,01	1,65/2,47	0,18/1,07			
4. Сок фруктовый:	150/180	150/180	0,6/12,4	-/-	19,7/20,8	53,2/60,8		
5. Хлеб пшеничный:	27/36	27/36	1,5/2,7	0,65/0,86	1,43/1,99	68,6/91,4		
6. Хлеб ржаной:	40/50	40/50	1,66/2,35	0,28/0,35	19,92/24,9	85,6/107,0		
ИТОГО:	557/656		15,96/25,35	18,6/25,5	102,5/145,5	678,6/958,2		
Уплотненный полдник								
1. Макароны запеченные с яйцом:	130/150							№208
Макароны		40/50	3,16/4,2	0,44/0,5	51,68/71,04	148,8/168,5		
Масло сливочное		3/4	0,01/0,02	2,5/3,3	4,7/3,6	22,4/29,9		
Яйцо		1/6/1/6	1,01/1,01	1,15/1,1	0,07/0,07	15,7/15,7		
Масло растительное		1/2	-/-	0,99/1,9	-/-	8,99/18,9		
Молоко		30/40	0,84/1,1	1,0/1,2	3,32/1,76	17,4/23,2		
2. Какао с молоком:	170/200							№397
Какао		2/3	0,48/0,7	0,3/0,4	0,2/0,3	5,8/8,7		
Молоко		120/130	0,36/3,6	3,9/4,1	5,92/6,33	70,8/76,7		
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9/11,9	37,9/46,0		
3. Фрукт ГРУША	100/100	100/100	0,2/0,3	0,1/0,17	12,41/16,8	52,0/62,4		
ИТОГО:	400/450		8,6/10,9	11,0/13,0	75,6/99,2	428,3/519,4		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1427/1631		39,7/53,9	45,3/59,3	227,7/302,1	1546/1970		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С		
			Б	Ж	У				
СРЕДА - 8 день									
Завтрак									
1. Каша манная молочная:	145/160							№168	
Крупа манная		15/18	0,37/0,45	0,04/0,05	2,46/3,95	11,5/13,8			
Молоко		120/130	2,36/2,64	2,84/3,16	4,92/5,33	60,8/66,7			
Масло сливочное		3/4	0,01/0,02	2,47/3,3	0,027/0,036	22,4/28,9			
Сахар		3/4	-/-	-/-	2,97/3,96	11,4/15,1			
2. Какао с молоком:	170/200							№395	
Какао порошок		2/3	0,48/0,72	0,3/0,45	0,2/0,3	5,8/7,6			
Сахар		10/10	-/-	-/-	9,9/9,9	37,9/37,9			
Молоко		120/130	2,36/2,64	2,84/3,16	4,92/6,33	60,8/66,7			
3. Бутерброд с повидлом:	36/50							№5	
Батон		30/40	2,3/3,0	0,72/0,96	16,02/21,4	70,2/90,6			
Повидло		6/10	0,1/0,3	0,17/0,28	4,8/9,0	6,84/10,3			
ИТОГО:	351/410		7,98/9,77	9,38/11,36	45,2/60,2	287,6/337,6			
II Завтрак									
2. Кисломолочный продукт СНЕЖОК	100/100	100/100	3,77/4,06	5,2/5,6	5,33/5,74	88,4/95,2		№401	
ИТОГО:	100/100		1,12/1,26	-/-	20,8/23,4	81,0/91,8			
Обед									
1. Морковная икра:	40/50							№54	
Морковь		40/50	0,03/0,05	0,4/0,5	2,52/3,15	11,6/14,5			
Лук		10/15	0,02/0,07	-/-	0,61/1,91	4,3/6,45			
Томатная паста		3/3	0,06/0,07	-/-	0,84/2,05	3,7/4,6			
Масло растительное		5/5	-/-	4,95/4,95	-/-	44,95/44,95			
2. Борщ с капустой с картофелем на м/к. бульоне со сметаной	150/180							№66	
Картофель		80/100	0,81/2,0	0,08/0,1	17,7/21,07	66,4/83,0			
Лук репчатый		10/15	0,2/0,3	-/-	0,61/1,91	4,3/6,45			
Морковь		10/15	0,01/0,1	0,01/0,01	0,63/1,94	2,9/4,3			
Капуста		40/50	0,07/0,09	-/-	2,28/3,85	12,4/15,5			
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	17,9/26,9			
Масло сливочное		2/3	0,01/0,01	1,65/2,47	0,018/0,27	14,9/22,4			
Томатная паста		1/2	0,007/0,01	-/-	0,041/0,82	0,19/0,38			
Сметана		10/17	0,3/0,4	1,5/2,25	1,29/1,43	16,3/24,45			
Соль		3/5	-/-	-/-	-/-	-/-			
Свекла		40/50	0,6/0,8	-/-	4,5/5,25	18,4/23,0			
Мясо		20\30	3,8\5,7	2,5\3,72	-/-	37,4\56,1			
3. Ленивые голубцы:		150/170							№298

Капуста		100/150	1,9/2,05		5,7/6,6	31,0/46,5		
Мясо		60/70	5,3/7,2	7,44/8,7	-/-	92,2/110,9		
Лук репчатый		10/15	0,2/0,3	-/-	0,61/0,91	4,3/6,45		
Морковь		10/15	0,1/0,1	0,01/0,01	0,63/0,94	2,9/4,3		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	17,9/26,9		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,1	1,65/2,47	0,018/0,027	14,98/22,44		
Томатная паста		3/4	0,07/0,02	-/-	0,41/0,16	0,6/0,76		
Рис		10/12	0,1/0,1	0,02/0,024	1,73/2,07	7,9/9,5		
Яйцо		1/8/1/8	0,9/0,9	1,72/1,72	0,1/0,1	23,5/23,5		
4. Компот из с/ф + вит С:	150/180							№376
Сухофрукты		9/11	0,4/0,5	-/-	5,93/9,22	24,5/38,08		
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9/11,9	37,9/45,5		
5. Хлеб пшеничный:	27/36	27/36	2,0/2,7	0,65/0,86	1,43/1,9	68,6/91,4		
6. Хлеб ржаной:	40\50	40\50	1,9\2,3	0,28\0,35	19,92\24,9	85,6\107,0		
ИТОГО:	557/666		20,8/29,57	17,9/27,06	77,4/102,38	594,5/875,0		
Уплотненный полдник								
1. Сочник с творогом:	100/110							
Яйцо		1/3/1/3	2,72/2,72	1,096/1,096	0,09/0,09	15,072/15,072		
Сахар		10/18	-/-	-/-	9,9/17,82	37,9/68,22		
Мука		50/60	5,15/6,18	0,45/0,54	40,81/48,97	179,85/215,82		
Масло сливочное		10/12	0,37/0,45	8,25/9,9	0,07/0,09	74,8/89,76		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	17,98/26,97		
Манная крупа		5/7	0,12/0,17	0,015/0,021	0,82/1,15	3,85/5,4		
Творог		50/60	7,0/8,4	9,0/10,8	0,65/0,78	113,00/135,6		
2. Сок фруктовый	160/190	160/190	1,12/1,26	-/-	20,8/23,4	81,0/91,8		№399
3. Фрукт ЯБЛОКО	100/100	100/100	0,26/0,38	0,17/0,17	11,41/14,8	52,0/62,4		
ИТОГО:	360/400		15,9/19,1	22,2/25,3	59,6/75,02	474,3/551,7		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1368/1576		45,8/59,7	49,5/63,7	203,0/261,0	1437/1856		

Меню	Выход блюда	Г				Ккал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ЧЕТВЕРГ— 9 день								
Завтрак								
1. Суп вермишелевый молочный:	150/160							№93
Вермишель		10/12	1,04/1,25	0,1/0,1	8,5/9,9	23,7/30,44		
Молоко		130/140	3,2/3,6	4,1/4,4	5,33/5,74	66,7/72,6		
Масло сливочное		3/4	0,01/0,02	2,47/3,3	0,027/0,036	22,4/29,9		
Сахар		3/4	-/-	-/-	2,97/3,96	11,37/15,16		
2. Кофейный напиток с молоком:	160/190							№395
Кофейный напиток		1,2/1,5	0,1/0,2	0,03/0,04	-/-	1,1/1,38		
Сахар		10/10	-/-	-/-	9,9/9,9	37,9/37,9		
Молоко		120/130	3,2/3,6	3,8/4,1	4,92/5,33	72,8/76,7		
3. Батон с сыром:	40/55							№3
Батон		30/40	0,2/0,3	0,7/0,9	16,6/21,4	76,2/91,6		
Сыр		10/15	2,8/3,7	3,6/4,8	-/-	49,5/59,4		
ИТОГО:	350/405		10,5/12,6	14,9/17,6	48,2/56,2	361,6/415,0		
II Завтрак								
1.Кисломолочный продукт ЙОГУРТ	100/100	100/100	2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	58,0/58,0		
2.Печенье	20/20	20/20	2,1/2,1	0,52/0,52	16,2/16,2	79,4/79,4		
ИТОГО:	120/120		4,9/4,9	3,72/3,72	20,6/20,6	137,4/137,4		
Обед								
1. Салат из свёклы	30/50							№33,1
Свёкла		40/50	0,06/0,08	-/-	4,2/5,25	18,4/23,0		
Масло растительное		5/5	-/-	4,95/4,9	-/-	44,95/44,95		
2. Рассольник на кур\бульоне, со сметаной:	150/180							№85
Картофель		80/100	1,4/1,8	0,08/0,1	0,32/0,48	1,8/2,7		
Лук репчатый		10/15	0,01/0,02	-/-	15,8/19,7	56,4/63,0		
Морковь		10/15	0,01/0,01	0,01/0,01	0,93/1,4	4,1/61,5		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,9	0,63/0,95	2,9/4,35		
Масло сливочное		2/3	0,05/0,07	1,65/2,4	-/-	17,9/26,97		
Перловая крупа		5/7	0,01/0,01	0,025/0,03	0,018/0,027	19,96/22,44		
Солёный огурец		20/25	0,1/0,2	1,5/1,8	1,13/1,6	5,1/7,14		
Сметана		10/12	0,6/0,7	1,5/1,8	0,29/0,35	16,3/19,6		
Соль		3/5	-/-	-/-	-/-	-/-		
3. Рис отварной:		110/130						
Рис	30/40		0,04/0,06	0,06/0,08	5,19/6,92	23,7/31,6		
Масло сливочное	7/10		0,04/0,06	5,77/8,2	0,063/0,09	52,4/74,8		
4.Котлета из мяса кур:	60/70							
Куры		75/95	6,6/9,7	6,6/8,3	0,45/0,57	123,8/156,8		

Лук репчатый		15/20	0,02/0,03	1,5	1,39/1,86	6,15/8,2		
Масло растительное		2/3	-/-	2,9	-/-	17,98/26,97		
Яйцо		1/10	1,2	1,1	0,07	10,7		
Батон		8/10	0,06/0,07	0,19/0,2	4,27/5,34	18,32/20,4		
Молоко		10/10	0,2/0,2	0,32/0,3	0,41/0,41	5,9/5,9		
5. Компот из с/ф + вит С:	150/180							№376
Сухофрукты		9/11	0,04/0,07	-/-	5,93/9,22	24,5/38,08		
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9/11,9	37,9/45,5		
6. Хлеб пшеничный:	27/36	27/36	2,0/2,7	0,65/0,8	1,43/1,9	68,6/91,4		
7. Хлеб ржаной:	40\50	40\50	1,9\2,3	0,28\0,3	19,92\24,9	85,6\107,0		
ИТОГО:	567/696		20,6/27,6	23,1/31,38	88,8/124,9	546,2/755,1		
Уплотненный полдник								
1. Рыба тушеная с овощами:	70/80							№247
Рыба		90/100	12,6/14,7	4,2/4,9	-/-	88,2/102,9		
Морковь		15/20	0,14/0,19	0,01/0,01	0,65/0,94	3,1/4,3		
Лук репчатый		12/15	0,26/0,37	-/-	0,62/0,91	4,4/6,45		
Масло растительное		3/5	-/-	2,97/4,95	-/-	26,9/44,9		
Томат		2/2	0,014/0,014	-/-	0,8/0,8	0,38/0,38		
2. Хлеб пшеничный:	30/40		0,2/0,3	0,72/0,9	16,02/21,36	76,2/101,6		
3. Чай с лимоном:	150/170							№392
Чай		1,2\1,5	-/-	-/-	-/-	0,012/0,015		
Сахар		9/10	-/-	-/-	9,9/11,9	37,9/45,5		
Лимон		10/12						
4. Фрукт ЯБЛОКО	100/100	100/100	0,2/0,3	0,17/0,1	11,41/14,8	52,0/62,4		
ИТОГО:	350/390		23,1/26,3	8,9/11,97	61,7/77,7	441,8/616,6		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1387/1611		59,1/71,4	50,6/64,7	219,3/279,4	1486/1924		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ПЯТНИЦА— 10 день								
Завтрак								
1. Каша рисовая молочная:	145/160							№168
Рис		18/23	0,27/0,34	0,036/0,046	3,11/3,97	14,22/18,17		
Молоко		120/130	3,36/3,64	3,54/4,16	4,92/5,33	70,8/76,7		
Масло сливочное		3/4	0,018/0,024	2,47/3,3	0,027/0,036	22,44/29,92		
Сахар		3/4	-/-	-/-	2,97/3,96	11,4/15,16		
2. Кофейный напиток:	170/200							№395
Кофейный напиток		1,2/1,5	0,18/0,22	0,036/0,045	-/-	1,104/1,38		
Сахар		10/10	-/-	-/-	9,9/9,9	37,9/37,9		
3. Батон с маслом:	37/50							№1
Батон		30/40	2,31/3,08	0,72/0,96	16,02/21,36	76,2/101,6		
Масло сливочное		7/10	0,042/0,06	5,77/5,25	0,063/0,09	52,4/74,8		
ИТОГО:	352/410		6,1/7,3	12,5/13,7	37,0/44,6	286,4/355,6		
II Завтрак								
1. Кисломолочный продукт «Снежок»	100/100	100/100	2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	77,0/77,0		№401
ИТОГО:	100/100		2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	77,0/77,0		
Обед								
1. Салат из картофеля с соленым огурцом:	40/60							№22
Картофель		30/50	0,8/1,0	0,04/0,05	7,9/4,9	27,2/32,1		
Лук репчатый		15/20	0,37/0,42	-/-	0,91/1,02	6,4/7,3		
Огурец соленый		20/30	0,16/0,22	1,5/1,8	1,13/1,6	5,1/7,4		
Масло растительное		3/4	-/-	2,9/3,1	0,95/1,2	4,3/5,1		
2. Суп с рыбными консервами:	150/180							№87
Картофель		80/100	2,0/2,5	-/-	4,9/6,1	34,4/43,0		
Морковь		10/15	0,13/0,19	0,01/0,01	0,93/1,4	4,1/61,5		
Лук репчатый		10/15	0,16/0,19	-/-	15,8/19,7	56,4/73,0		
Рис		5/7	0,3/0,4	0,04/0,06	3,6/5,11	16,1/22,6		
Масло сливочное		2/3	0,22/0,3	1,6/2,4	-/-	17,9/19,9		
Консервы рыбные		20/25	16,8/21,0	1,4/1,7	-/-	29,4/36,7		
Соль		3/5	-/-	-/-	-/-	-/-		
3. Капуста тушёная с мясом:	160/200							№132
Капуста		140/180	2,66/3,42	-/-	7,98/10,26	43,4/73,8		
Мясо		60/70	12,48/14,56	5,28/6,16	0,63/0,42	115,5/132		
Лук репчатый		10/15	0,25/0,37	-/-	0,61/0,91	4,3/6,45		
Масло сливочное		2/3	0,018/0,024	2,47/3,3	0,027/0,036	22,44/29,92		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	17,98/26,97		

Морковь		10/15	0,13/0,49	0,01/0,015	0,63/0,94	2,9/4,35		
4. Сок фруктовый:	160/180	160\180	1,12/1,26	-/-	20,8/23,4	54,4/61,2		№376
5. Хлеб пшеничный:	27/36	27/36						
6. Хлеб ржаной:	40/50	40/50	2,36\2,82	0,3\0,42	24,9\29,9	107,0\128,4		
ИТОГО:	577/706		40,0/48,5	11,6/21,8	92,4/150,9	557,4/838,2		
Уплотненный полдник								
1. Ватрушка с творогом:	150/160							№85
Мука		50/55	5,15/5,66	0,4/0,49	37,1/40,81	143,5/159,85		
Масло сливочное		2/3	0,012/0,018	1,6/2,47	0,018/0,027	14,9/22,44		
Масло растительное		4/5	-/-	3,9/3,95	-/-	35,9/44,95		
Сахар		10/10	-/-	-/-	9,9/9,9	37,9/37,9		
Творог		60/70	8,4/8,4	9,8/9,8	0,78/0,78	115,6/115,6		
Яйцо		1/6/1/6	1,27/1,27	1,1/1,15	0,07/0,07	15,7/15,7		
Дрожжи		1/1	0,12/0,12	0,02/0,02	-/-	0,7/0,7		
Молоко		40/40	1,12/1,12	1,2/1,28	1,64/1,64	23,6/23,6		
2. Кисель	150/190	150/190	3,48/3,77	4,8/5,2	4,92/5,33	81,6/88,4		
Кисель		10/15						
Сахар		10/10						
3. Фрукт ЯБЛОКО	100/100	100/100	0,26/0,38	0,17/0,17	11,41/14,8	52,0/62,4		
ИТОГО:	400/450		19,8/20,7	22,9/24,5	65,8/73,3	521,4/571,4		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1429/1666		66,1/76,8	47,0/60,0	203/261	1400/1800		