

СОГЛАСОВАНО:

Председатель родительского комитета

 К.Н. Глазова

« 31 »  2022г.

Приложение № 1  
к приказу ГБОУ СОШ № 9 г. Сызрани  
от 31.05.2022 г. № 227-ОД



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани

 Л.В. Просвирнина

« 31 »  2022г.

## 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

(лето)

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК – 1 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
<b>1. Макароны с маслом, сахаром:</b>	<b>145/155</b>							№205
Макароны		40/50	4,16/5,2	0,44/0,55	29,96/37,45	117,2/148,5		
Масло сливочное		5/5	0,03/0,03	4,12/4,125	0,045/0,045	37,4/37,4		
Сахар		3/5	-/-	-/-	2,97/4,95	11,37/18,95		
<b>2. Кофейный напиток:</b>	<b>170/200</b>							№395
Кофейный напиток		1,2/1,5	0,18/0,22	0,036/0,045	-/-	1,104/1,4		
Сахар		8/8	-/-	-/-	7,92/7,92	30,32/30,32		
<b>3. Батон с маслом:</b>	<b>35/47</b>							№1
Батон		30/40	2,31/3,08	0,72/0,96	16,02/21,36	76,2/111,6		
Масло сливочное		5/7	0,03/0,04	4,1/5,74	0,045/0,063	37,4/52,36		
<b>ИТОГО:</b>	<b>350/402</b>		<b>6,71/8,57</b>	<b>9,41/11,42</b>	<b>56,96/71,79</b>	<b>311,0/400,53</b>		
<b>II Завтрак</b>								
<b>1. Кисломолочный продукт СНЕЖОК</b>	<b>100/100</b>	100/100	2,66/2,66	3,04/3,04	4,18/4,18	76,0/76,0		
<b>2. Вафли</b>	<b>0/20</b>	0/20	0,0/0,6	0,0/2,4	0,0/10,65	0,0/56,0		
<b>ИТОГО:</b>	<b>100/120</b>		<b>2,66/3,26</b>	<b>3,04/5,44</b>	<b>4,18/14,83</b>	<b>76,0/132,0</b>		
<b>Обед</b>								
<b>1. Салат из свеклы с соленым огурцом:</b>	<b>30/50</b>							
Лук репчатый		15/20	0,37/0,42	-/-	0,91/1,02	4,9/7,31		
Огурец соленый		20/30	0,16/0,22	1,5/1,8	1,13/1,6	3,1/5,14		
Масло растительное		3/4	-/-	2,97/3,1	0,95/1,2	4,3/5,1		
<b>2. Щи с рыбными консервами:</b>	<b>150/180</b>							
Картофель		80/100	2,0/2,5	-/-	4,9/6,1	34,4/43,0		
Рыбные консервы		20/25	16,8/21,0	1,4/1,75	-/-	29,4/36,75		
Лук репчатый		10/15	0,25/0,37	-/-	0,61/0,91	4,3/6,45		
Морковь		10/15	0,25/0,37	-/-	0,61/0,91	4,3/6,45		
Капуста		40/50	1,0/1,25	-/-	2,44/3,05	17,2/21,5		
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		
Томатная паста		2/3	0,05/0,075	-/-	0,12/0,18	0,86/2,49		
Соль		3/5	-/-	-/-	-/-	-/-		
<b>3. Перловка отварная:</b>	<b>110/130</b>							
Крупа перловая		30/40	2,79/3,72	0,33/0,44	20,07/26,7	94,5/126,0		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,02	2,4/3,3	0,02/0,03	22,4/29,9		
<b>4. Мясные фрикадельки в соусе:</b>	<b>60/70</b>							№288
Мясо		60/70	10,8/12,6	7,2/8,4	-/-	112,2/130,9		№356,
Батон		10/10	0,75/0,75	0,29/0,29	5,1/5,1	26,4/26,4		354

Молоко		10/10	0,28/0,28	0,32/0,32	0,44/0,44	5,8/5,8		
Лук репчатый		15/15	0,3/0,3	-/-	0,91/0,91	6,4/6,4		
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		
<b><u>Соус сметанный с луком:</u></b>								
Сметана		20/25	0,6/0,75	2,0/2,5	0,4/0,5	23,2/29,0		
Мука пшеничная		5/7	0,5/0,7	0,06/0,09	3,65/5,1	16,4/23,0		
Лук репчатый		10/10	0,2/0,2	-/-	0,61/0,61	4,3/4,3		
Томатная паста		2/2	0,05/0,05	-/-	1,01/1,01	0,86/0,86		
Масло сливочное		2/2	0,01/0,01	1,6/1,6	0,01/0,01	14,9/14,9		
<b>5. Компот из с/ф + вит С:</b>	<b>150/180</b>							№376
Сухофрукты		9/14	0,46/0,72	-/-	5,93/9,22	24,5/38,08		
Сахар		8/10	-/-	-/-	7,9/9,9	30,3/37,9		
<b>6. Хлеб пшеничный:</b>	<b>25/30</b>	25/30	1,92/2,3	0,6/0,7	1,32/1,58	63,5/76,2		
<b>7. Хлеб ржаной:</b>	<b>40/50</b>	40/50	1,9/2,3	0,23/0,3	19,9/24,9	85,6/97,0		
<b>ИТОГО:</b>	<b>565/690</b>		<b>42,83/51,84</b>	<b>29,53/35,03</b>	<b>79,09/101,1</b>	<b>743,6/883,6</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
<b>1. Пирожок с капустой с яйцом:</b>	<b>140/150</b>							
Мука пшеничная		50/60	4,1/4,6	0,4/0,5	27,1/40,8	143,5/199,8		
Яйцо в тесто		1/6/1/6	1,2/1,2	1,1/1,1	0,07/0,07	16,7/16,7		
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	18,6/37,3		
Молоко		30/40	0,8/1,1	0,9/1,3	1,2/1,6	17,7/26,6		
Сахар		5/6	-/-	-/-	4,9/5,9	18,9/25,7		
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		3/5	0,01/0,03	1,9/4,1	0,02/0,045	27,9/37,4		
Яйцо в начинку		1/4/1/4	1,9/1,9	1,7/1,72	0,1/0,1	35,5/35,5		
<b>2. Чай:</b>	<b>160/200</b>							№392
Чай		1,2/1,5	-/-	-/-	-/-	0,012/0,015		
Сахар		10/13	-/-	-/-	9,9/12,8	37,9/49,3		
<b>3. Фрукт</b>	<b>100/100</b>		0,38/0,38	-/-	14,8/14,8	62,4/62,4		
<b>ИТОГО:</b>	<b>400/ 450</b>		<b>9,79/11,01</b>	<b>10,92/13,64</b>	<b>62,1/81,21</b>	<b>425,0/ 538,7</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1415/1662</b>		<b>61,99/74,68</b>	<b>52,9/65,53</b>	<b>202,3/268,9</b>	<b>1556/1954</b>		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
<b>ВТОРНИК — 2 день</b>								
<u>Завтрак</u>								
<b>1. Каша пшённая молочная:</b>	<b>140/150</b>							№168
Пшено		18/23	0,54/0,74	0,09/0,11	4,08/5,22	18,4/23,5		
Молоко		120/130	3,36/3,64	3,84/4,16	4,92/5,33	62,8/76,7		
Масло сливочное		3/4	0,018/0,024	2,47/3,3	0,027/0,036	26,4/29,9		
Сахар		3/4	-/-	-/-	2,97/3,96	12,3/15,1		
<b>2. Кофейный напиток с молоком:</b>	<b>170/200</b>							№395
Кофейный напиток		1,2/1,5	0,18/0,22	0,03/0,04	-/-	1,1/1,38		
Сахар		10/10	-/-	-/-	9,9/9,9	37,9/37,9		
Молоко		120/130	3,36/3,64	3,84/4,16	4,92/5,33	62,8/76,7		
<b>3. Батон с сыром:</b>	<b>40/50</b>							№3
Батон		30/38	2,31/2,93	0,72/0,91	1,6/2,01	56,2/76,5		
Сыр		10/12	2,3/2,76	3,0/3,6	-/-	31,1/44,5		
<b>ИТОГО:</b>	<b>350/400</b>		<b>12,07/13,95</b>	<b>14,0/16,3</b>	<b>28,42/31,8</b>	<b>309,0/382,2</b>		
<u>II Завтрак</u>								
<b>4. Кисломолочный продукт СНЕЖОК</b>	<b>100/100</b>	100/100	2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	77,0/77,0		№401
<b>ИТОГО:</b>	<b>100/100</b>		<b>2,8/2,8</b>	<b>3,2/3,2</b>	<b>4,4/4,4</b>	<b>77,0/77,0</b>		
<u>Обед</u>								
<b>1. Огурец свежий порционно:</b>	<b>30/50</b>	30/50	0,24/0,4	0,03/0,05	0,84/1,4	4,5/7,5		
<b>2. Суп картофельный с крупой с курицей:</b>	<b>150/200</b>							№80
Картофель		80/100	1,6/2,0	0,08/0,1	15,7/19,7	66,4/83,0		
Лук репчатый		10/15	0,25/0,37	-/-	0,61/0,91	4,3/6,45		
Морковь		10/15	0,13/0,19	0,01/0,015	0,63/0,94	2,9/4,35		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	17,98/26,97		
Масло сливочное		2/3	0,018/0,024	2,47/3,3	0,027/0,036	22,44/29,92		
Крупа (пшено)		10/12	0,3/0,36	0,08/0,09	1,72/2,06	9,2/11,04		
Соль		3/5	-/-	-/-	-/-	-/-		
Курица		20/24	3,2/3,84	2,8/3,3	-/-	38,0/45,6		
<b>3. Картофельное пюре:</b>	<b>110/130</b>							
Картофель		110/130	2,2/2,6	0,11/0,13	21,67/25,61	91,3/107,9		
Масло сливочное		3/4	0,01/0,02	2,4/3,3	0,02/0,03	20,4/24,9		
Молоко		40/50	1,12/1,4	1,28/1,6	1,76/2,2	23,2/29,0		
<b>4. Рыба с овощами:</b>	<b>60/70</b>							
Рыба		70/80	12,3/14,0	0,7/0,8	-/-	55,3/63,2		
Масло растительное		2/3	-/-	1,9/2,9	-/-	17,9/27,9		

Масло сливочное		2/2	0,01/0,01	2,4/2,4	0,02/0,02	22,4/29,9		
Лук репчатый		15/15	0,3/0,3	-/-	0,6/0,9	4,3/6,4		
Морковь		15/15	0,1/0,1	0,01/0,01	0,94/0,94	4,3/4,3		
<b>5. Компот из с/ф + вит С:</b>	<b>150/180</b>							№376
Сухофрукты		9/14	0,46/0,72	-/-	5,93/9,22	24,5/38,08		
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9/11,9	37,9/45,5		
<b>6. Хлеб пшеничный:</b>	<b>25/30</b>	25/30	1,92/2,3	0,6/0,7	1,32/1,58	63,5/76,2		
<b>7. Хлеб ржаной:</b>	<b>40/50</b>	40/50	1,9/2,3	0,23/0,3	19,9/24,9	85,6/97,0		
<b>ИТОГО:</b>	<b>565/710</b>		<b>26,06/30,93</b>	<b>17,08/21,96</b>	<b>81,59/82,64</b>	<b>616,3/765,1</b>		
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>								
<b>1. Макароны запеченные с яйцом:</b>	<b>130/150</b>							№208
Макароны		40/50	3,16/4,2	0,44/0,5	51,68/71,04	148,8/178,5		
Масло сливочное		4/5	0,02/0,03	3,3/4,1	0,036/0,045	29,9/37,4		
Яйцо		1/4/1/3	1,9/2,1	1,72/2,2	0,1/0,1	21,3/27,3		
Масло растительное		1/3	-/-	0,99/2,97	-/-	8,99/26,9		
Молоко		40/50	1,1/1,4	1,2/1,6	1,76/2,2	23,2/29,0		
<b>2. Какао с молоком:</b>	<b>170/200</b>							№397
Какао		2\3	0,48/0,7	0,3/0,4	0,2/0,3	5,8/8,7		
Молоко		120/130	3,3/3,6	3,8/4,16	5,28/5,72	69,6/75,4		
Сахар		12/12	-/-	-/-	11,9/11,9	45,5/45,5		
<b>3. Фрукт</b>	<b>100/100</b>	100/100	1,7/1,7	-/-	22,1/22,1	87,0/87,0		
<b>ИТОГО:</b>	<b>400/450</b>		<b>11,66/13,7</b>	<b>11,75/15,93</b>	<b>93,05/113,4</b>	<b>440,09/515,7</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1415/1660</b>		<b>52,59/61,38</b>	<b>46,03/57,39</b>	<b>207,5/232,2</b>	<b>1442/1740</b>		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
<b>СРЕДА- 3 день</b>								
<b><u>Завтрак</u></b>								
<b>1. Каша гречневая с молоком:</b>	<b>150/170</b>							
Гречка		40/50	1,6/2,1	0,44/0,55	8,5/11,6	64,0/85,0		
Молоко		120/130	3,36/3,64	3,84/4,16	4,92/5,33	74,8/76,7		
Сахар		3/4	-/-	-/-	2,97/3,96	11,37/15,16		
Масло сливочное		3/4	0,018/0,024	2,47/3,3	0,027/0,036	22,44/29,92		
<b>2. Кофейный напиток с молоком:</b>	<b>170/200</b>							№395
Кофейный напиток		1,25/1,5	0,1/0,2	0,03/0,04	-/-	1,1/1,3		
Сахар		8/10	-/-	-/-	7,92/9,,9	30,3/37,9		
Молоко		120/130	3,2/3,6	3,84/4,16	4,92/5,72	62,8/75,4		
<b>3. Бутерброд с повидлом:</b>	<b>35/40</b>							№5
Батон		27/30	2,1/2,31	0,65/0,72	1,43/1,6	58,6/76,2		
Повидло		8/10	0,32/0,4	1,28/1,6	5,68/7,1	34,6/43,3		
<b>ИТОГО:</b>	<b>350/400</b>		<b>10,69/12,27</b>	<b>12,55/14,53</b>	<b>36,37/45,25</b>	<b>359,9/440,88</b>		
<b><u>II Завтрак</u></b>								
<b>1.Кисломолочный продукт СНЕЖОК</b>	<b>100/100</b>	100/100	2,9/2,9	4,0/4,0	4,1/4,1	68,0/68,0		№401
<b>2.Печенье</b>	<b>10/20</b>	10/20	0,16/0,32	0,14/0,28	4,0/8,0	17,1/34,2		
<b>ИТОГО:</b>	<b>110/120</b>		<b>3,06/3,22</b>	<b>4,14/4,28</b>	<b>8,1/12,1</b>	<b>85,1/102,2</b>		
<b><u>Обед</u></b>								
<b>1. Салат из капусты и моркови:</b>	<b>40/50</b>							
Капуста		36/40	0,68/0,76	-/-	2,05/2,28	11,2/12,4		
Лук репчатый		5/7	0,08/0,11	-/-	0,46/0,65	2,05/2,87		
Морковь		5/7	0,06/0,09	0,005/0,007	0,31/0,44	1,45/2,03		
Сахар		2/3	-/-	-/-	1,98/2,97	7,6/11,4		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	17,98/26,97		
<b>2. Борщ на м/к бульоне с капустой, с картофелем, со сметаной:</b>	<b>150/180</b>							№66
Картофель		60/80	0,81/2,0	0,08/0,1	17,7/21,07	49,8/66,4		
Лук репчатый		10/15	0,2/0,3	-/-	0,61/1,91	3,3/4,9		
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	0,1/0,3		
Сметана		10/17	0,3/0,4	1,5/2,25	1,29/1,43	16,3/24,4		
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		
<b>3. Гороховое пюре:</b>	<b>110/130</b>							№314
Горох		50/60	5,2/6,24	1,3/1,56	35,1/42,12	170/204		
Масло сливочное		5/5	0,03/0,03	4,12/4,12	0,45/0,45	37,4/37,4		
<b>4.Мясная котлета:</b>	<b>60/70</b>							№282
Мясо		55/60	9,9/10,8	6,6/7,2	-/-	102,8/112,2		
Лук репчатый		10/15	0,16/0,24	-/-	0,93/1,39	3,3/4,9		
Батон		5/7	0,38/0,54	0,12/0,17	2,67/3,74	12,7/17,8		
Яйцо		1/8/1/8	0,9/0,9	0,86/0,86	0,05/0,05	11,7/11,7		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	18,0/26,9		
Масло сливочное		2/3	0,012/0,018	1,65/2,47	0,018/0,027	14,9/22,4		
Молоко		5/5	0,14/0,14	0,16/0,16	0,22/0,22	2,9/2,9		
<b>5. Компот из с/ф + вит С:</b>	<b>150/180</b>							№376
Сухофрукты		9/14	0,46/0,72	-/-	5,93/9,22	24,5/38,0		
Сахар		8/10	-/-	-/-	7,9/9,9	30,3/37,9		
<b>6. Хлеб пшеничный:</b>	<b>25/30</b>	25/30	1,92/2,3	0,6/0,7	1,32/1,58	63,5/76,2		
<b>7. Хлеб ржаной:</b>	<b>40/50</b>	40/50	1,9/2,3	0,23/0,3	19,9/24,9	19,93/24,91		
<b>ИТОГО:</b>	<b>575/690</b>		<b>26,27/34,6</b>	<b>27,82/35,0</b>	<b>106,35/136,45</b>	<b>688,13/860,9</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
<b>1. Пудинг из творога с рисом:</b>	<b>150/170</b>							№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	0,82/2,47	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		
<b>2. Соус из киселя:</b>	<b>30/40</b>							
Кисель		15/20	0,3/0,4	0,015/0,2	2,9/3,9	12,45/16,6		
Сахар		10/10	-/-	-/-	9,9/9,9	37,9/37,9		
<b>3. Какао с молоком:</b>	<b>170/200</b>							№397
Какао		2/3	0,48/0,72	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		
<b>4. Фрукт</b>	<b>100/100</b>	100/100	1,9/1,9	0,13/0,13	28,3/28,3	115,7/115,7		
<b>ИТОГО:</b>	<b>450/510</b>		<b>15,20/19,3</b>	<b>17,01/23,42</b>	<b>72,16/73,37</b>	<b>461,6/572,9</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1490/1730</b>		<b>55,22/69,39</b>	<b>61,52/77,23</b>	<b>222,96/267,17</b>	<b>1595/1977</b>		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
<b>ЧЕТВЕРГ— 4 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
<b>1. Каша пшеничная с молоком:</b>	<b>140/150</b>							№168
Пшеничная крупа		18/23	0,54/0,69	0,14/0,18	3,09/3,95	16,6/21,1		
Молоко		120/130	3,36/3,64	3,84/4,16	4,92/5,33	74,8/76,7		
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	11,4/15,1		
<b>2. Кофейный напиток с молоком:</b>	<b>170/200</b>							№395
Кофейный напиток		1,2/1,5	0,18/0,22	0,03/0,04	-/-	1,1/1,3		
Сахар		8/10	-/-	-/-	7,9/9,9	30,3/37,9		
Молоко		120/130	3,36/3,64	3,84/4,16	4,92/5,33	74,8/76,7		
<b>3. Батон с сыром:</b>	<b>40/50</b>							№3
Батон		30/38	2,31/3,08	0,72/0,96	16,6/21,4	76,2/96,5		
Сыр		10/12	2,3/2,8	3,0/3,6	-/-	37,1/49,5		
<b>ИТОГО:</b>	<b>350/400</b>		<b>12,07/14,09</b>	<b>14,04/16,4</b>	<b>40,4/49,9</b>	<b>344,7/404,7</b>		
<b>II Завтрак</b>								
<b>1. Кисломолочный продукт РЯЖЕНКА</b>	<b>100/100</b>	100/100	2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	77,0/77,0		№401
<b>ИТОГО:</b>	<b>100/100</b>		<b>2,8/2,8</b>	<b>3,2/3,2</b>	<b>4,4/4,4</b>	<b>77,0/77,0</b>		
<b>Обед</b>								
<b>1. Помидор свежий порционно</b>	<b>30/50</b>	30/50	0,57/1,0	-/-	3,1/5,2	16,2/27,0		
<b>2. Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне, со сметаной</b>	<b>150/180</b>							№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	-/-	-/-	-/-	-/-		
<b>3. Плов с курицей:</b>	<b>170/190</b>							№312
Мясо кур		70/80	14,5/16,6	6,16/7,04	0,42/0,48	115,5/132,0		
Рис		40/50	0,6/0,75	0,08/0,1	6,92/8,65	31,6/39,5		
Масло сливочное		2/3	0,024/0,036	2,47/3,3	0,027/0,036	22,44/29,92		
Лук репчатый		25/30	0,4/0,48	-/-	2,32/2,79	10,25/12,3		
Морковь		20/25	0,26/0,32	-/-	1,26/1,57	5,8/7,25		



Масло растительное		5/7	-/-	4,95/6,93	-/-	44,95/62,93		
<b>4. Компот из с/ф + вит С:</b>	<b>150/180</b>							№376
Сухофрукты		9/14	0,46/0,72	-/-	5,93/9,22	24,5/38,0		
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9/11,9	37,9/45,5		
<b>5. Хлеб пшеничный:</b>	<b>25/30</b>	25/30	1,92/2,3	0,6/0,7	1,32/1,58	63,5/76,2		
<b>6. Хлеб ржаной:</b>	<b>40/50</b>	40/50	1,9/2,3	0,23/0,3	19,9/24,9	85,6/97,0		
<b>ИТОГО:</b>	<b>565/680</b>		<b>23,6/28,8</b>	<b>19,71/25,75</b>	<b>86,37/107,4</b>	<b>603,2/751,4</b>		
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>								
<b>1. Салат из картофеля с соленым огурцом:</b>	<b>40/60</b>							№22
Картофель		30/50	0,8/1,0	0,04/0,05	4,9/7,9	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		
<b>2. Котлета рыбная:</b>	<b>100/110</b>							
Рыба		90/100	15,84/17,6	0,9/1,0	-/-	89,1/99,0		
Батон		10/10	0,75/0,75	0,29/0,29	5,1/5,1	36,4/36,4		
Лук репчатый		12/12	0,2/0,2	-/-	1,1/1,1	5,1/5,1		
Яйцо		1/6/1/6	1,2/1,2	1,15/1,15	0,07/0,07	14,7/14,7		
Мука пшеничная		5/7	0,5/0,7	0,06/0,09	3,65/5,11	49,0/51,05		
Масло растительное		2/3	0,01/0,01	1,6/2,4	0,2/0,3	14,96/22,4		
<b>3. Хлеб пшеничный</b>	<b>25/30</b>	25/30	2,3/3,0	0,7/0,9	1,58/2,1	76,2/101,6		
<b>4. Чай:</b>	<b>160/180</b>							№392
Чай		1,2\1,5	-/-	-/-	-/-	0,012/0,015		
Сахар		12/12	-/-	-/-	11,9/11,9	45,5/45,5		
<b>5. Фрукт</b>	<b>100/100</b>		0,38/0,38	-/-	14,8/14,8	62,4/62,4		
<b>ИТОГО:</b>	<b>425/480</b>		<b>22,51/20,18</b>	<b>9,14/10,78</b>	<b>46,29/52,2</b>	<b>436,4/490,0</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1440/1660</b>		<b>60,98/65,92</b>	<b>46,09/56,13</b>	<b>177,7/213,9</b>	<b>1461/1723</b>		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
<b>ПЯТНИЦА— 5 день</b>								
<b><u>Завтрак</u></b>								
<b>1. Каша геркулесовая молочная:</b>	<b>150/160</b>							№168
Геркулес		18/23	0,5/0,7	0,14/0,1	3,09/4,95	16,6/31,1		
Молоко		120/130	3,36/3,64	3,84/4,16	4,92/5,33	70,8/76,7		
Масло сливочное		3/4	0,01/0,02	2,47/3,3	0,027/0,04	22,4/29,9		
Сахар		3/4	-/-	-/-	2,97/3,96	11,3/15,1		
<b>2. Какао с молоком:</b>	<b>170/200</b>							№397
Какао		2/3	0,4/0,7	0,3/0,4	0,2/0,3	5,8/8,7		
Молоко		120/130	3,36/3,64	3,84/4,16	4,92/5,33	70,8/76,7		
Сахар		8/8	-/-	-/-	7,9/7,9	30,3/30,3		
<b>3. Батон с маслом:</b>	<b>35/47</b>							№1
Батон		30/40	1,77/2,31	0,55/0,72	1,21/1,59	58,4/76,2		
Масло сливочное		5/7	0,04/0,06	5,77/8,2	0,063/0,09	52,4/74,8		
<b>ИТОГО:</b>	<b>355/407</b>		<b>9,44/11,07</b>	<b>16,91/21,04</b>	<b>25,3/29,49</b>	<b>338,8/419,5</b>		
<b><u>II Завтрак</u></b>								
<b>1. Кисломолочный продукт СНЕЖОК</b>	<b>100/100</b>	100/100	2,9/2,9	4,0/4,0	4,1/4,1	68,0/68,0		№401
<b>ИТОГО:</b>	<b>100/100</b>		<b>2,9/2,9</b>	<b>4,0/4,0</b>	<b>4,1/4,1</b>	<b>68,0/68,0</b>		
<b><u>Обед</u></b>								
<b>1. Огурец соленый порционно:</b>	<b>30/50</b>	30/50	0,19/0,32	0,03/0,05	0,93/1,56	18,9/31,5		
<b>2. Щи на мясокостном бульоне, со сметаной:</b>	<b>150/180</b>							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	-/-	0,06/0,12	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	3,8/5,6	2,48/3,6	-/-	37,4/56,0		
<b>3. Бефстроганов из печени со сметанным соусом:</b>	<b>50/70</b>							№277
Мясо печени		50/60	9,45/11,34	6,2/7,44	-/-	65,0/78,0		
Мука		2/3	0,2/0,3	0,018/0,027	1,48/2,22	6,9/9,81		
Томатная паста		2/3	0,05/0,075	-/-	0,12/0,18	0,8/2,49		

Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	18,0/26,97		
Масло сливочное		2/3	0,12/0,18	1,65/2,47	0,018/0,027	14,9/22,44		
Лук репчатый		10/15	0,17/0,2	-/-	0,95/1,14	3,3/5,4		
Сметана		10/15	0,13/0,15	-/-	0,7/0,84	11,6/17,4		
<b>4. Отварная гречка:</b>	<b>110/130</b>							№165
Гречка		35/40	4,41/5,04	0,91/1,04	23,8/27,2	110,6/126,7		
Масло сливочное		2/3	0,018/0,024	2,47/3,3	0,02/0,03	14,9/22,4		
<b>5. Компот из с/ф + вит С:</b>	<b>150/180</b>							№376
Сухофрукты		9/14	0,46/0,72	-/-	5,93/9,22	24,5/38,08		
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9/11,9	37,9/45,5		
<b>6. Хлеб пшеничный:</b>	<b>25/30</b>	25/30	1,92/2,3	0,6/0,7	1,32/1,58	63,5/76,2		
<b>7. Хлеб ржаной:</b>	<b>40/50</b>	40/50	1,9/2,3	0,23/0,3	19,9/24,9	85,6/97,0		
<b>ИТОГО:</b>	<b>555/690</b>		<b>26,4/33,4</b>	<b>21,1/28,9</b>	<b>73,9/96,8</b>	<b>616,5/800,9</b>		
<b>1. Ватрушка с творогом:</b>	<b>140/150</b>							№85
Мука		50/55	5,0/5,5	0,65/0,71	36,5/40,1	164,5/180,9		
Масло сливочное		3/4	0,018/0,024	2,47/3,3	0,027/0,036	22,4/29,9		
Масло растительное		3/4	-/-	2,97/3,96	-/-	26,9/35,8		
Сахар		10/10	-/-	-/-	0,78/0,78	115,6/115,6		
Творог		60/60	8,4/8,4	9,8/9,8	0,07/0,07	15,7/15,7		
Яйцо		1/6/1/6	1,27/1,27	1,1/1,15	-/-	0,7/0,7		
Дрожжи		1/1	0,12/0,12	0,02/0,02	0,88/0,88	11,6/11,6		
Молоко		30/40	0,84/1,12	0,96/1,28	1,32/1,76	17,4/23,2		
<b>2 Сок фруктовый</b>	<b>160/190</b>	160/190	1,12/1,26	-/-	20,8/23,4	54,4/61,2		№376
<b>3. Фрукт</b>	<b>100/100</b>	100/100	0,38/0,38	-/-	14,8/14,8	62,4/62,4		
<b>ИТОГО:</b>	<b>400/440</b>		<b>17,1/18,1</b>	<b>20,4/26,7</b>	<b>53,82/68,23</b>	<b>491,6/537,0</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1410/1637</b>		<b>55,8/65,4</b>	<b>62,4/80,6</b>	<b>157,1/198,62</b>	<b>1515/1825</b>		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК — 6 день</b>								
<u>Завтрак</u>								
<b>1. Каша гречневая с маслом, сахаром:</b>	<b>145/155</b>							№205
Гречневая крупа		40/50	1,8/2,25	0,64/0,8	10,96/13,7	126,7/168,4		
Масло сливочное		5/7	0,03/0,04	4,12/5,74	0,45/0,063	37,4/52,36		
Сахар		3/4	-/-	-/-	2,97/2,97	11,3/11,3		
<b>2. Кофейный напиток с молоком:</b>	<b>170/190</b>							№395
Кофейный напиток		1,2/1,5	0,18/0,225	0,036/0,045	-/-	1,1/1,38		
Сахар		8/8	-/-	-/-	7,9/7,9	30,3/30,3		
Молоко		120/130						
<b>3. Батон с маслом:</b>	<b>35/47</b>							№1
Батон		30/40	2,31/3,08	0,72/0,96	16,02/21,36	76,2/101,6		
Масло сливочное		5/7	0,03/0,03	4,1/4,1	0,04/0,04	37,4/37,4		
<b>ИТОГО:</b>	<b>350/402</b>		<b>4,35/5,62</b>	<b>9,6/11,64</b>	<b>38,34/46,03</b>	<b>320,4/402,7</b>		
<u>II Завтрак</u>								
<b>1. Кисломолочный продукт СНЕЖОК</b>	<b>100/100</b>	100/100	2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	77,0/77,0		№401
<b>2. Вафли</b>	<b>0/20</b>	0/20	0/0,8	0/3,2	0/14,2	0/74,6		
<b>ИТОГО:</b>	<b>100/120</b>		<b>2,8/3,6</b>	<b>3,2/6,4</b>	<b>4,4/18,6</b>	<b>77,0/151,6</b>		
<u>Обед</u>								
<b>1. Солёный огурец порционно:</b>	<b>30/50</b>	30/50	0,19/0,32	0,03/0,05	0,93/1,56	18,9/31,5		
<b>2. Свекольник на м/к бульоне со сметаной</b>	<b>150/200</b>							№56
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		
<b>3. Капуста тушёная с мясом:</b>	<b>160/200</b>							№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		
<b>4. Компот из с/ф + вит С:</b>	<b>150/180</b>							№376
Сухофрукты		9/11	0,46/0,72	-/-	5,93/9,22	24,5/38,08		
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9/11,9	37,9/45,5		
<b>5. Хлеб пшеничный:</b>	<b>25/30</b>	25/30	1,92/2,3	0,6/0,7	1,32/1,58	63,5/76,2		
<b>6. Хлеб ржаной:</b>	<b>40/50</b>	40/50	1,9/2,3	0,23/0,3	19,9/24,9	85,6/97,0		
<b>ИТОГО:</b>	<b>555/710</b>		<b>23,9/34,3</b>	<b>18,31/25,0</b>	<b>69,99/89,62</b>	<b>617,16/812,45</b>		
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>								
<b>1. Булочка с повидлом:</b>	<b>140/150</b>							№466
Мука пшеничная		50/65	4,1/5,6	0,4/0,5	27,1/40,8	143,5/189,8		
Яйцо		1/6/1/4	1,2/1,8	1,15/1,75	0,07/0,09	14,7/21,3		
Молоко		30/45	0,84/1,26	0,96/1,44	1,32/1,98	17,4/26,1		
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		3/4	-/-	2,97/3,96	-/-	24,9/35,96		
Повидло		25/35	0,1/0,15	-/-	9,0/12,0	35,5/56,0		
Масло сливочное		2/3	0,018/0,024	2,47/3,3	0,027/0,036	22,44/29,92		
<b>2. Какао с молоком:</b>	<b>160/200</b>							№397
Какао		2/3	0,4/0,7	0,3/0,45	0,2/0,3	5,8/6,7		
Молоко		120/130	3,36/3,64	3,84/4,16	4,92/5,33	70,8/76,7		
Сахар		12/13	-/-	-/-	11,9/12,9	45,5/49,3		
<b>3. Фрукт ЯБЛОКО</b>	<b>100/100</b>	100/100	0,38/0,38	-/-	14,8/14,8	62,4/62,4		
<b>ИТОГО:</b>	<b>400/450</b>		<b>10,49/13,27</b>	<b>12,11/15,58</b>	<b>74,23/95,13</b>	<b>461,5/575,38</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1405/1682</b>		<b>41,54/56,79</b>	<b>43,22/58,62</b>	<b>213,9/249,33</b>	<b>1475/1942</b>		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
<b>ВТОРНИК — 7 день</b>								
<u>Завтрак</u>								
<b>1. Омлет:</b>	<b>140/150</b>							№215
Яйцо		1,4/1,5	11,43/11,43	10,35/10,35	0,63/0,63	121,3/131,3		
Молоко		60/80	1,65/2,2	1,92/2,56	3,21/4,28	35,4/47,2		
Масло сливочное		3/4	0,018/0,024	2,47/3,3	0,027/0,036	22,4/29,9		
<b>2. Кофейный напиток с молоком:</b>	<b>170/200</b>							№395
Кофейный напиток		1,2/1,5	0,18/0,22	0,03/0,04	-/-	1,1/1,38		
Сахар		8/8	-/-	-/-	7,9/7,9	30,3/30,3		
Молоко		120/130	3,36/3,64	3,84/4,16	4,92/5,33	70,8/76,7		
<b>3. Батон с сыром:</b>	<b>40/50</b>							№3
Батон		30/34	2,31/3,08	0,72/0,96	16,6/21,4	63,9/89,7		
Сыр		10/16	2,8/3,7	3,6/4,8	-/-	36,2/58,0		
<b>ИТОГО:</b>	<b>350/400</b>		<b>21,57/24,29</b>	<b>22,93/26,17</b>	<b>33,29/39,57</b>	<b>381,4/464,48</b>		
<u>II Завтрак</u>								
<b>1. Кисломолочный продукт ЙОГУРТ</b>	<b>100/100</b>	100/100	2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	77,0/77,0		№401
<b>2. Печенье</b>	<b>20/20</b>	20/20	1,6/1,6	6,4/6,4	28,4/28,4	132,0/132,0		
<b>ИТОГО:</b>	<b>120/120</b>		<b>4,4/4,4</b>	<b>9,6/9,6</b>	<b>32,8/32,8</b>	<b>209,0/209,0</b>		
<u>Обед</u>								
<b>1. Салат из зеленого горошка и репчатого лука:</b>	<b>40/50</b>							№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		
<b>2. Суп картофельный на кур/б, с клецками:</b>	<b>150/200</b>							№85
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	-/-	-/-	-/-	-/-		
<b>КЛЕЦКИ:</b>	<b>10/15</b>							
Мука		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		
<b>3. Рис отварной:</b>	<b>110/130</b>							№315
Рис		30/40	0,45/0,6	0,06/0,08	5,19/6,92	23,7/31,6		
Масло сливочное		7/10	0,042/0,06	5,77/8,25	0,063/0,09	52,4/74,8		

<b>4. Котлета из мяса кур:</b>	<b>60/70</b>							
Куры		75/95	15,6/19,76	6,6/8,36	0,45/0,57	123,8/156,8		
Лук репчатый		15/20	0,24/0,32	-/-	1,39/1,86	6,15/8,2		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	17,98/26,97		
Яйцо		1/10	1,27	1,15	0,07	15,7		
Батон		8/10	0,61/0,77	0,19/0,24	4,27/5,34	20,32/25,4		
Молоко		10/10	0,28/0,28	0,32/0,32	0,41/0,41	5,9/5,9		
<b>5. Сок фруктовый:</b>	<b>150/180</b>	150/180	1,12/1,26	-/-	20,8/23,4	54,4/61,2		№376
<b>6. Хлеб пшеничный:</b>	<b>25/30</b>	25/30	1,92/2,3	0,6/0,7	1,32/1,58	63,5/76,2		
<b>7. Хлеб ржаной:</b>	<b>40/50</b>	40/50	1,9/2,3	0,23/0,3	19,9/24,9	85,6/97,0		
<b>ИТОГО:</b>	<b>585/755</b>		<b>28,1/37,52</b>	<b>27,15/34,48</b>	<b>92,73/117,4</b>	<b>718,8/919,5</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
<b>1. Рыбное суфле:</b>	<b>130/150</b>							№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		1/4	1,1	1,7	0,1	23,5		
Хлеб пшеничный		10/10	0,77	0,24	5,4	25,4		
<b>2. Чай с лимоном:</b>	<b>170/200</b>							№392
Чай		1,2\1,5	-/-	-/-	-/-	0,012/0,015		
Сахар		14/14	-/-	-/-	13,9/13,9	53,06/53,06		
Лимон		7/7	0,06/0,06	0,007/0,007	0,21/0,21	2,4/2,4		
<b>3. Хлеб пшеничный</b>	<b>25/30</b>	25/30	2,31/2,31	0,72/0,72	1,6/1,6	76,2/76,2		
<b>4. Фрукт</b>	<b>100/100</b>	100/100	0,38/0,38	-/-	14,8/14,8	62,4/62,4		
<b>ИТОГО:</b>	<b>425/480</b>		<b>24,66/27,18</b>	<b>12,59/15,32</b>	<b>39,95/41,1</b>	<b>428,0/461,1</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1460/1755</b>		<b>78,71/93,41</b>	<b>72,27/84,82</b>	<b>198,7/230,8</b>	<b>1737/2053</b>		





Сухофрукты		9/11	0,46/0,72	-/-	5,93/9,22	24,5/38,08		
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9/11,9	37,9/45,5		
<b>5. Хлеб пшеничный:</b>	<b>25/30</b>	25/30	1,92/2,3	0,6/0,7	1,32/1,58	63,5/76,2		
<b>6. Хлеб ржаной:</b>	<b>40/50</b>	40/50	1,9/2,3	0,23/0,3	19,9/24,9	85,6/97,0		
<b>ИТОГО:</b>	<b>575/690</b>		<b>26,0/ 32,7</b>	<b>19,51/24,34</b>	<b>80,3/102,9</b>	<b>624,3/788,2</b>		
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>								
<b>1. Сочник с творогом:</b>	<b>100/110</b>							№236
Творог		50/60	7,0/8,4	5,0/6,5	0,65/0,78	113,0/135,6		
Мука пшеничная		45/50	0,38/4,6	0,54/0,6	33,7/37,4	153,9/171,0		
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9/11,99	38,7/46,4		
Яйцо		1/6/1/6	1,5/1,5	1,34/1,34	0,08/0,08	18,3/18,3		
Масло сливочное		10/12	0,05/0,06	8,25/9,9	0,08/0,08	74,8/89,7		
Сметана		2/3	0,06/0,09	0,3/0,45	0,05/0,08	3,2/4,9		
Манная крупа		4/5	0,09/0,12	0,012/0,015	0,65/0,82	3,08/3,85		
<b>2. Сок фруктовый</b>	<b>170/190</b>	170/190	1,13/1,26	-/-	20,8/23,4	54,7/61,2		№376
<b>3. Фрукт</b>	<b>100/100</b>	100/100	0,38/0,38	-/-	14,8/14,8	62,4/62,4		
<b>ИТОГО:</b>	<b>370/400</b>		<b>10,59/16,40</b>	<b>15,43/ 18,14</b>	<b>80,6/89,41</b>	<b>522,0/591,6</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1400/1580</b>		<b>49,48/63,77</b>	<b>49,54/59,08</b>	<b>210,95/253,08</b>	<b>1529/1866</b>		

Меню	Выход блюда	Г				Ккал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
<b>ЧЕТВЕРГ— 9 день</b>								
<u>Завтрак</u>								
<b>1. Каша рисовая молочная:</b>	<b>140/160</b>							№168
Рис		18/23	0,27/0,34	0,036/0,046	3,11/3,97	14,2/26,7		
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	22,4/29,92		
Сахар		3/4	-/-	-/-	2,97/3,96	11,4/15,16		
<b>2. Кофейный напиток с молоком:</b>	<b>170/200</b>							№395
Кофейный напиток		1,2/1,5	0,18/0,225	0,036/0,045	-/-	1,1/1,38		
Сахар		8/10	-/-	-/-	7,9/9,9	30,3/37,93		
Молоко		90/100	2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	58,0/58,0		
<b>3. Батон с сыром:</b>	<b>40/50</b>							№3
Батон		28/34	2,31/3,08	0,72/0,96	16,6/21,4	73,9/89,7		
Сыр		12/16	2,8/3,7	3,6/4,8	-/-	43,5/58,4		
<b>ИТОГО:</b>	<b>350/410</b>		<b>11,55/13,81</b>	<b>13,90/16,51</b>	<b>39,92/48,99</b>	<b>325,6/393,9</b>		
<u>II Завтрак</u>								
<b>1. Кисломолочный продукт ЙОГУРТ</b>	<b>100/100</b>	100/100	2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	77,0/77,0		№401
<b>2. Печенье</b>	<b>10/20</b>	10/20	0,16/0,32	0,14/0,28	4,0/8,0	17,1/34,2		
<b>ИТОГО:</b>	<b>110/120</b>		<b>2,96/3,12</b>	<b>3,34/3,48</b>	<b>8,4/12,4</b>	<b>94,1/111,2</b>		
<u>Обед</u>								
<b>1. Огурец порционно свежий:</b>	<b>40/50</b>	40/50	0,25/0,32	0,04/0,05	1,25/1,56	25,2/31,5		
<b>2. Суп гороховый на кур/бульоне:</b>	<b>150/180</b>							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		
<b>3. Жаркое по-домашнему с курицей</b>	<b>160/180</b>							№276
Картофель		100/130	2,0/2,6	0,1/0,1	19,7/25,61	83,0/107,9		
Мясо куриное		70/80	13,23/15,12	6,5/8,7	-/-	115,5/132,0		
Лук репчатый		10/15	0,25/0,37	-/-	0,61/0,91	4,3/6,45		
Масло сливочное		2/3	0,012/0,012	1,6/2,4	0,018/0,027	14,9/22,4		

Масло растительное		2/3	-/-	1,9/2,9	-/-	17,9/26,9		
Морковь		10/15	0,13/0,19	0,01/0,01	0,63/0,94	2,9/4,3		
<b>4. Компот из с/ф + вит С:</b>	<b>150/180</b>							№376
Сухофрукты		9/11	0,46/0,72	-/-	5,93/9,22	24,5/38,08		
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9/11,9	37,9/45,5		
<b>5. Хлеб пшеничный:</b>	<b>25/30</b>	25/30	1,92/2,3	0,6/0,7	1,32/1,58	63,5/76,2		
<b>6. Хлеб ржаной:</b>	<b>40/50</b>	40/50	1,9/2,3	0,23/0,3	19,9/24,9	85,6/97,0		
<b>ИТОГО:</b>	<b>565/670</b>		<b>22,79/28,85</b>	<b>15,77/21,87</b>	<b>75,9/98,6</b>	<b>608,0/756,7</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
<b>1. Салат из капусты и моркови:</b>	50/60							
Капуста		36/40	0,68/0,76	-/-	2,05/2,28	11,2/12,4		
Лук репчатый		5/7	0,08/0,11	-/-	0,46/0,65	2,05/2,87		
Морковь		5/7	0,06/0,09	0,005/0,007	0,31/0,44	1,45/2,03		
Сахар		2/3	-/-	-/-	1,98/2,97	7,6/11,4		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	17,98/26,97		
<b>2. Рыбные тефтели:</b>	<b>90/100</b>							№256
Яйцо		1/8/1/8	0,6/0,6	0,08/0,08	0,5/0,5	11,7/11,7		
Мука		2/3	0,2/0,3	0,01/0,02	1,48/2,22	6,54/9,81		
Рис		10/12	0,22/0,35	0,03/0,05	2,6/4,1	11,8/18,75		
Масло растительное		3/5	-/-	2,97/4,95	-/-	26,9/44,9		
Рыба		90/100	18,9/21,0	3,3/4,2	-/-	132,3/147,0		
Лук репчатый		12/15	0,26/0,37	-/-	0,62/0,91	4,4/6,45		
Томатная паста		2/2	0,014/0,014	-/-	0,8/0,8	0,38/0,38		
Морковь		12/15	0,14/0,19	0,01/0,01	0,65/0,94	3,1/4,3		
<b>3. Чай:</b>	<b>160/180</b>							№392
Чай		1,2\1,5	-/-	-/-	-/-	0,012/0,015		
Сахар		12/12	-/-	-/-	11,9/11,9	45,5/45,5		
<b>4. Хлеб пшеничный</b>	<b>25/30</b>	25/30	2,31/2,31	0,72/0,72	1,6/1,6	76,2/76,2		
<b>5. Фрукт</b>	<b>100/100</b>	100/100	0,38/0,38	-/-	14,8/14,8	62,4/62,4		
<b>ИТОГО:</b>	<b>425/470</b>		<b>23,18/26,47</b>	<b>9,10/13,0</b>	<b>39,75/44,11</b>	<b>421,5/483,01</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1450/1670</b>		<b>61,05/72,25</b>	<b>42,11/54,86</b>	<b>163,97/204,13</b>	<b>1449/1745</b>		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
<b>ПЯТНИЦА— 10 день</b>								
<b><u>Завтрак</u></b>								
<b>1. Суп вермишелевый молочный:</b>	<b>150/160</b>							№93
Вермишель		10/12	1,04/1,25	0,11/0,13	7,5/8,9	33,0/39,6		
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		
<b>2. Кофейный напиток:</b>	<b>170/200</b>							№395
Кофейный напиток		1,2/1,5	0,18/0,22	0,03/0,04	-/-	1,1/1,38		
Сахар		8/8	-/-	-/-	7,9/7,9	30,3/30,3		
<b>3. Батон с маслом:</b>	<b>35/47</b>							№1
Батон		30/40	2,31/3,08	0,72/0,96	16,02/21,36	69,2/87,1		
Масло сливочное		5/7	0,03/0,04	4,1/5,7	0,04/0,06	37,4/52,3		
<b>ИТОГО:</b>	<b>355/407</b>		<b>6,9/8,2</b>	<b>11,27/14,29</b>	<b>39,38/47,54</b>	<b>275,57/332,4</b>		
<b><u>II Завтрак</u></b>								
<b>1. Кисель:</b>	<b>100/100</b>							№399
Кисель		10/15	0,2/0,3	0,01/0,015	0,97/1,45	8,3/12,5		
Сахар		10/10	-/-	-/-	9,9/9,9	37,9/37,9		
<b>ИТОГО:</b>	<b>100/100</b>		<b>0,2/0,3</b>	<b>0,01/0,015</b>	<b>10,87/11,35</b>	<b>46,2/50,4</b>		
<b><u>Обед</u></b>								
<b>1. Морковная икра:</b>	<b>30/50</b>							№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		
<b>2. Рассольник на кур\бульоне, со сметаной:</b>	<b>150/180</b>							№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	-/-	-/-	-/-	-/-		
Мясо кур		20/30	3,2/4,8	2,8/4,2	-/-	38,0/57,0		
<b>3. Картофельное пюре:</b>	<b>110/130</b>							№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		
<b>4 Суфле из печени со сметанным соусом:</b>	<b>50/70</b>							№294,354
Печень		60/80	10,7/14,3	2,22/2,96	3,18/4,24	76,2/101,6		
Рис		10/10	0,22/0,22	0,05/0,05	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		
<b>Соус сметанный:</b>								
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		
<b>5. Сок фруктовый:</b>	<b>150/180</b>	150\180	1,12/1,26	-/-	20,8/23,4	54,4/61,2		№376
<b>6. Хлеб пшеничный:</b>	<b>25/30</b>	25/30	1,92/2,3	0,6/0,7	1,32/1,58	63,5/76,2		
<b>7. Хлеб ржаной:</b>	<b>40/50</b>	40/50	1,9/2,3	0,23/0,3	19,9/24,9	85,6/97,0		
<b>ИТОГО:</b>	<b>555/690</b>		<b>26,18/34,4</b>	<b>27,6/33,6</b>	<b>97,2/119,08</b>	<b>738,1/934,7</b>		
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>								
<b>1. Запеканка творожная со сгущенным молоком:</b>	<b>140/150</b>							
Яйцо		1/4/1/3	1,9/2,1	1,72/1,92	0,1/0,1	23,6/33,6		
Сахар		10/15	-/-	-/-	9,9/14,85	37,9/56,85		
Масло сливочное		2/5	0,012/0,03	1,64/4,1	0,018/0,045	14,9/37,4		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	17,9/26,97		
Манная крупа		5/10	0,12/0,24	0,015/0,03	0,82/1,64	3,8/7,6		
Творог		90/100	8,4/11,2	10,8/14,4	0,78/1,04	158,2/180,8		
Молоко сгущённое		15/20	0,08/0,12	1,27/1,7	9,4/12,2	48,0/54,0		
<b>2. Кисломолочный продукт СНЕЖОК</b>	<b>160/200</b>	160/200	3,48/3,77	4,8/5,2	4,92/5,33	81,6/88,4		
<b>3. Фрукт</b>	<b>100/100</b>	100/100	0,38/0,38	-/-	14,8/14,8	62,4/62,4		
<b>ИТОГО:</b>	<b>400/450</b>		<b>15,21/19,2</b>	<b>23,18/31,9</b>	<b>42,06/52,2</b>	<b>465,7/577,02</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1410/1647</b>		<b>49,11/62,11</b>	<b>62,06/79,8</b>	<b>189,51/230,17</b>	<b>1525/1894</b>		