

СОГЛАСОВАНО:

Председатель родительского комитета

К.Н. Глазова

« 30 » декабря 2022г.

Приложение № 1

к приказу ГБОУ СОШ № 9 г. Сызрани

от 30.12.2022г. № 636-ОД

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 9 г. Сызрани

Л.В. Просвирнина

« 30 » декабря 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

(зима)

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ПОНЕДЕЛЬНИК – 1 день								
<u>Завтрак</u>								
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 с молоком:	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		
Молоко		120/130	3,3/3,6	3,8/4,16	4,9/5,3	72,8/76,7		
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		8,15/9,7	14,88/18,08	61,1/76,93	377,9/400,4		
<u>II Завтрак</u>								
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		
<u>Обед</u>								
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 мясном 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. Мясные фрикадельки с подливой:	60/70							
Мясо		70/80	13,2/15,12	7,2/8,4	-/-	112,2/130,9		
Батон		5/7	0,30/0,54	0,1/0,1	2,67/5,74	10,7/17,8		

Лук репчатый		10/15	0,1/0,24	-/-	0,91/2,4	4,1/6,15		
Масло растительное		2/3	0,02/0,02	3,3/3,3	0,03/0,03	29,9/29,9		
Яйцо		1/8/1/8	0,9/0,9	1,7/1,7	0,1/0,1	23,5/23,5		
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		
4. Гороховое пюре:	110/130							№314
Горох		55/65	5,2/6,24	1,3/1,56	35,1/42,12	170/204		
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:	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		
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:	587/716		25,67/32,12	22,86/28,29	95,79/115,28	731,44/912,08		
<u>Уплотненный полдник</u>								
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. 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		
3. Фрукт	100/100	100/100	0,2/0,3	0,17/0,17	11,4/14,8	42,0/52,4		
ИТОГО:	400/460		5,21/6,72	7,09/9,38	77,59/90,3	357,1/424,1		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1439/1706		38,53/48,83	44,23/55,35	233,98/299,91	1452/1798		

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		11,78/14,58	13,98/18,04	41,41/48,87	346,3/411,02		
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	10/20	10/20	0,16/0,32	0,14/0,28	4,0/8,0	17,1/34,2		
ИТОГО:	110/120		2,96/3,12	3,34/3,48	8,4/12,4	75,1/92,2		
Обед								
1. Салат из белокочанной капусты и моркови:	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		
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:	10/15							
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		
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	0,03/0,05	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:	587/701		19,75/24,88	16,33/23,3	128,27/168,13	665,0/920,7		
<u>Уплотненный полдник</u>								
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,	-/-	1,86/2,32	8,2/10,25		
Морковь		20/25	4	0,02/0,02	1,26/1,57	5,8/7,25		
Молоко		20/30	0,26/0,32	0,64/0,96	0,82/1,23	11,8/17,7		
Яйцо		1/10,	0,56/0,84	1,15	00,7	15,7		
Хлеб пшеничный		10/10	1,27 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. Сок фруктовый	150/180	150/180	12,6/14,3	-/-	0,7/0,85	43,2/64,6		
4. Фрукт	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	2,0/2,7	0,6/0,86	1,4/1,9	68,6/91,4		
ИТОГО:	467/526		49,48/54,4	15,89/18,16	23,34/25,17	412,37/550,91		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1524/1762		84,13/96,98	49,68/62,98	205,42/254,57	1565/1963		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
СРЕДА- 3 день								
<u>Завтрак</u>								
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:	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:	358/412		5,64/7,85	11,43/13,1	58,2/72,8	225,3/274,9		
<u>II Завтрак</u>								
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		
<u>Обед</u>								
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. 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	2,08/2,7	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	19,92\24,9	85,6\107,0		
ИТОГО:	552/656		20,5/26,0	24,0/29,4	81,34/103,9	525,9/830,8		
<u>Уплотненный полдник</u>								
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		
2. Кисель	150/190							
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		
4. Фрукт	130/130	130/130	1,9/1,9	0,13/0,13	28,3/28,3	115,7/115,7		
ИТОГО:	460/530		11,7/15,19	12,88/18,82	49,1/57,09	355,45/454,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1470/1698		40,64/52,55	51,51/64,52	193,04/238,19	1165/1618		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ЧЕТВЕРГ — 4 день								
<u>Завтрак</u>								
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		
<u>II Завтрак</u>								
1. Кисломолочный продукт РЯЖЕНКА	100/100	100/100	2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	58,0/58,0		
ИТОГО:	100/100		2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	58,0/58,0		
<u>Обед</u>								
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. Щи на мясном 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. Бефстроганов из печени со сметанным соусом:	60/80							№277
Мясо печени		60/80	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		20/30	0,13/0,15	-/-	0,7/0,84	11,6/17,4		
4. Отварная гречка:	110/130							№165
Гречка		35/40	4,41/5,04	0,91/1,04	23,8/27,2	110,6/126,7		
Масло сливочное		3/4	0,018/0,024	2,47/3,3	0,02/0,03	14,9/22,4		
5. Сок фруктовый:	150/180	150/180	12,6/14,3	-/-	0,7/0,85	43,2/64,6		
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:	577/706		35,2/44,2	18,7/23,7	67,5/95,74	620,7/805,6		
<u>Уплотненный полдник</u>								
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	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:	1427/1691		68,0/83,9	50,3/61,6	188,0/235,84	1458/1808		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ПЯТНИЦА— 5 день								
<u>Завтрак</u>								
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		
<u>II Завтрак</u>								
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		
<u>Обед</u>								
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. 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	-/- 0,01/0,02	1,9/2,7	-/-	16,9/31,0		
Масло сливочное		2/3	0,3/0,3	2,3/3,1	0,02/0,03	12,4/14,6		
Крупа (пшено)		10/12	-/-	0,08/0,09	1,7/2,0	9,2/11,0		
Соль		3/5	-/-	-/-	-/-	-/-		
Мясо кур		20/24	3,2/3,8	2,8/3,3	-/-	38,0/45,6		
3. Макароны отварные	110/130							№205
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. Ёжики с подливой	60/70							
Ёжики (полуфабрикат)		62\62	11,65/11,65	6,4/6,4	4,2/4,2	121,52/121,52		
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		

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:	567/716		34,54/43,71	23,62/29,11	101,5/113,42	626,5/759,1		
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	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:	1389/1666		60,81/76,31	67,74/86,0	207,09/243,52	1595/1965		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ПОНЕДЕЛЬНИК — 6 день								
<u>Завтрак</u>								
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 с молоком:	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		
Молоко		120/130	3,3/3,6	3,8/4,16	4,9/5,3	72,8/76,7		
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		6,58/8,07	16,2/18,26	53,1/60,7	353,9/413,4		
<u>II Завтрак</u>								
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		
<u>Обед</u>								
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 вермишелью на курином бульоне 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	-/-	-/-	-/-	-/-		
Мясо кур		20/24	3,2/3,8	2,8/3,3	-/-	38,0/45,6		
3. Рис отварной:	110/130							№315
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 «Сочная»:	60/60							
Котлета (полуфабрикат)		62/62	8.1/8,1	5,27/5,27	4,7/4,7	99,2/99,2		

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:	587/686		33,68/36,76	18,7/22,43	59,31/77,25	634,95/796,6		
<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	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:	1434/1706		49,18/60,2	48,5/60,45	206,01/262,75	1426/1803		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ВТОРНИК — 7 день								
<u>Завтрак</u>								
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		
<u>II Завтрак</u>								
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. Печенье	20/20	20/20	2,1/2,1	0,52/0,52	16,2/16,2	79,4/79,4		
ИТОГО:	120/120		2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	58,0/58,0		
<u>Обед</u>								
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. Суп картофельный с крупой на мясном 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. Рыба запеченная с картофелем:	150/160							250,352
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	3,0/4,5	-/-			

Масло сливочное		3/4	0,01/0,02	2,4/3,2	0,2/1,3	98,4/160,7		
Для соуса						22,4/29,9		
Молоко		40/50	0,1/1,4	1,28/1,6	2,76/5,2	23,2/39,0		
Мука пшеничная		7/10	0,07/1,0	0,09/0,13	7,1/19,3	23,0/42,9		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,01	1,65/2,47	0,18/1,07	14,9/22,4		
4. 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		
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		15,2/26,5	21,05/26,6	58,04/86,73	632,7/846,7		
<u>Уплотненный полдник</u>								
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	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		38,9/55,05	47,7/60,4	183,24/243,33	1500/1859		

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	46,2/60,2	287,6/337,6		
II Завтрак								
2. Кисломолочный продукт СНЕЖОК	100/100	100/100	2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	58,0/5,80		№401
ИТОГО:	100/100		2,8/2,8	-/-	4,4/4,4	58,0/58,0		
Обед								
1. Салат " Чиполино":	35/50							
Лук репчатый		40/50	0,6/0,8	-/-	2,44/3,05	17,2/21,5		
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. Борщ с капустой с картофелем на мясном бульоне сосметаной	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		9/14	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:	552/666		21,36/30,26	15,45/25,96	75,97/98,52	567,5/865,3		
<u>Уплотненный полдник</u>								
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		35/45	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		
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		
Сметана		2\3	0,056/0,084	0,4/0,6	0,064/0,096	4,12/6,2		
2. Сок фруктовый	160/190	160/190	1,12/1,26	-/-	20,8/23,4	81,0/91,8		№399
3. Фрукт	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:	1363/1576		46,36/60,39	47,05/62,6	201,57/257,14	1410/1846		

Меню	Выход блюда	Г				Ккал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ЧЕТВЕРГ— 9 день								
<u>Завтрак</u>								
1. Омлет: Яйцо Молоко Масло сливочное	140/150	1/1 70/80 3/4	6,3/6,3 1,9/2,2 0,01/0,02	6,9/6,9 2,24/2,56 2,47/3,3	1,08/1,08 3,87/4,28 0,27/0,36	94,2/141,3 41,3/47,2 22,4/29,9		№215
2. Кофейный напиток с молоком: Кофейный напиток Сахар Молоко	160/190	1,2/1,5 10/10 120/130	0,1/0,2 -/ 3,2/3,6	0,03/0,04 -/ 3,8/4,1	-/ 9,9/9,9 4,92/5,33	1,1/1,38 37,9/37,9 72,8/76,7		№395
3. Батон с сыром: Батон Сыр	40/55	30/40 10/15	0,2/0,3 2,8/3,7	0,7/0,9 3,6/4,8	16,6/21,4 -/ -	76,2/91,6 49,5/59,4		№3
ИТОГО:	340/395		14,46/16,25	19,84/22,56	36,6/42,3	395,3/485,3		
<u>II Завтрак</u>								
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	10/20	10/20	1,1/2,1	0,26/0,52	8,1/16,2	39,4/79,4		
ИТОГО:	110/120		3,9/4,9	3,4672/3,72	12,5/20,6	97,4/137,4		
<u>Обед</u>								
1. Свекла порционно: Свекла	30/40	40/50	0,06/0,08	-/ -	4,2/5,25	18,4/23,0		№33
2. Рассольник на кур\бульоне, со сметаной: Картофель Лук репчатый Морковь Масло растительное Масло сливочное Перловая крупа Солёный огурец Сметана Соль Мясо кур	150/180	80/100 10/15 10/15 2/3 2/3 5/7 20/25 10/12 3/5 20\24	1,4/1,8 0,01/0,02 0,01/0,01 -/ 0,05/0,07 0,01/0,01 0,1/0,2 0,6/0,7 -/ 3,2\3,8	0,08/0,1 -/ 0,01/0,01 1,98/2,9 1,65/2,4 0,025/0,03 1,5/1,8 1,5/1,8 -/ 2,8\3\3	0,32/0,48 15,8/19,7 0,93/1,4 0,63/0,95 -/ 0,018/0,027 1,13/1,6 0,29/0,35 -/ -	1,8/2,7 56,4/63,0 4,1/61,5 2,9/4,35 17,9/26,97 19,96/22,44 5,1/7,14 16,3/19,6 -/ 38,0\45,6		№85
3. Картофельное пюре: Картофель	110/130	120/140	2,4/2,8	0,48/0,56	19,6/22,8	92,4/107,8		№291

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, 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		
Молоко		20\30	0,84/1,1	1,0/1,2	3,32/1,76	17,4/23,2		
Соус сметанный:			0,45/0,45			17,4/17,4		
Сметана		15/15	0,6/0,7	1,5/1,5	0,3/0,3	19,7/23,03		
Мука пшеничная		6/7		0,07/0,09	4,38/5,11			
5. Компот из с/ф + вит С:	150/180							№376
Сухофрукты		9/14	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:	557/686		20,6/27,6	23,1/31,38	88,8/124,9	546,2/755,1		
<u>Уплотненный полдник</u>								
1. Салат из капусты и моркови:	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		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	17,98/26,97		
2. Тефтели рыбные	90/100							№249
Рыба		90/100	18,0/19,8	5,0/5,5	-/-	143,0/167,3		
Мука		2/3	0,56/0,6	0,64/0,96	0,82/3,65	11,8/17,7		
Яйцо		1\8/1/8	7,62/9,9	6,9/9,3	0,42/1,1	85,2/144,3		
Масло растительное		3/5	0,018/0,024	2,46/3,28	0,027/0,036	22,44/29,92		
Рис		10\12	0,22/0,35	0,0\03/0,05	2,6/4,1	11,8/18,75		
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		
3. Чай с лимоном:	160/180							№392
Чай		1,2\1,5	-/-	-/-	-/-	0,012/0,015		
Сахар		12/12	-/-	-/-	11,9/11,9	45,5/45,5		
Лимон		7\7	0,06\0,06-	0,007\0,007	0,21\0,21	2,4\2,4		
4. Хлеб пшеничный	25/30	25/30	2,31/2,31	0,72/0,72	1,6/1,6	76,2/76,2		
5. Фрукт	100/100	100/100	0,38/0,38	-/-	14,8/14,8	62,4/62,4		
ИТОГО:	425/470		30,54/35,09	18,6/24,01	35,68/41,18	504,2/622,2		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1432/1671		63,06/75,05	55,5/69,66	207,7/265,5	1453/1854		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ПЯТНИЦА— 10 день								
<u>Завтрак</u>								
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 с молоком:	170/200							№395
Кофейный напиток		1,25/1,5	0,18/0,22	0,036/0,045	-/-	1,104/1,38		
Сахар		10/10	-/-	-/-	9,9/9,9	37,9/37,9		
Молоко		120/130	3,3/3,6	3,8/4,16	4,9/5,3	72,8/76,7		
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		9,48/10,96	16,37/17,92	41,91/49,94	359,2/432,33		
<u>II Завтрак</u>								
1. Кисломолочный продукт СНЕЖОК	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		
<u>Обед</u>								
1. Салат из картофеля с соленым огурцом:	40/60							№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		
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	-/-	-/-	-/-	-/-		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	17,98/26,97		
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		39,9/49,2	17,53/21,98	88,69/109,89	569,22/771,69		
<u>Уплотненный полдник</u>								
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	8,4/9,6	9,8/11,4	0,78/0,91	115,6/134,9		
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							
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		
3. Фрукт	100/100	100/100	0,26/0,38	0,17/0,17	11,41/14,8	52,0/62,4		
ИТОГО:	400/450		16,53/18,47	18,2/20,94	71,79/79,51	486,0/552,8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1429/1666		68,71/81,43	55,3/64,04	206,79/243,74	1472/1814		