

Согласовано:

С родительским комитетом

Матр
Н.В. Матрёнина
« 16 » 04 20 21 г.

Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ «Центр образования»
пос. Варламово И.Г. Парфенова
приказ № 1067 от « 16 » 04 20 21 г.



Основное примерное десятидневное меню
структурного подразделения,
реализующего общеобразовательные программы
Дошкольного образования
ГБОУ СОШ «Центр образования» пос. Варламово

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ПОНЕДЕЛЬНИК – 1 день								
Завтрак								
1. Макароны с маслом, сахаром: Макароны Масло сливочное Сахар	145/155	40/50 5/5 3/5	4,16/5,2 0,03/0,03 -/-	0,44/0,55 4,12/4,125 -/-	29,96/37,45 0,045/0,045 2,97/4,95	117,2/148,5 37,4/37,4 11,37/18,95		№205
2. Кофейный напиток: Кофейный напиток Сахар	170/200	1,2/1,5 8/8	0,18/0,225 -/-	0,036/0,045 -/-	-/- 7,92/7,92	1,104/1,4 30,32/30,32		№395
3. Батон с маслом: Батон Масло сливочное	35/45	30/40 5/7	2,31/3,08 0,03/0,042	0,72/0,96 4,1/5,74	16,02/21,36 0,045/0,063	76,2/111,6 37,4/52,36		№1
ИТОГО:	350/400		6,71/8,57	9,41/11,42	56,96/71,79	311,0/400,52		
II Завтрак								
1. Кисломолочный продукт СНЕЖОК	85/85	85/85	2,38/2,38	2,72/2,72	3,74/3,74	68,0/68,0		
2. Вафли	15/15	15/15	0,6/0,6	2,4/2,4	10,65/10,65	56,0/56,0		
ИТОГО:	100/100		2,98/2,98	5,12/5,12	14,4/14,4	124/124		
Обед								
1. Салат из свеклы с соленым огурцом: Лук репчатый Огурец соленый Масло растительное	30/50	15/20 20/30 3/4	0,37/0,42 0,16/0,22 -/-	-/- 1,5/1,8 2,97/3,1	0,91/1,02 1,13/1,6 0,95/1,2	4,9/7,31 3,1/5,14 4,3/5,1		
2. Суп картофельный с мясом: Картофель Лук репчатый Морковь Масло растительное Масло сливочное Соль Мясо	150/180	60/70 10/15 10/15 2/3 2/3 4/6 20/30	1,2/1,4 0,25/0,37 0,13/0,19 -/- 0,012/0,018 -/- 3,6/5,4	0,06/0,07 -/- 0,01/0,01 1,98/2,97 1,65/2,47 -/- 2,4/3,6	11,4/13,3 0,61/0,91 0,63/0,94 -/- 0,018/0,027 -/- -/-	49,8/58,1 3,3/6,45 2,9/4,3 17,9/26,9 14,9/22,4 -/- 37,4/56,1		
3. Бефстроганов из печени со сметанным соусом: Мясо печени Мука Томатная паста Масло растительное Масло сливочное Лук репчатый Сметана	50/70	50/60 2/3 2/3 2/3 2/3 10/15 10/15	9,45/11,34 0,2/0,3 0,05/0,075 -/- 0,12/0,18 0,17/0,2 0,13/0,15	6,2/7,44 0,018/0,027 -/- 1,98/2,97 1,65/2,47 -/- -/-	-/- 1,48/2,22 0,12/0,18 -/- 0,018/0,027 0,95/1,14 0,7/0,84	65,0/78,0 6,9/9,81 0,8/2,49 18,0/26,97 14,9/22,44 3,3/5,4 11,6/17,4		№277
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		2/3	0,018/0,024	2,47/3,3	0,02/0,03	14,9/22,4		
5. Компот из с/ф + вит С:	150/180							№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		
6. Хлеб пшеничный:	25/25	25/25	1,92/1,92	0,6/0,6	1,32/1,32	63,5/63,5		
7. Хлеб ржаной:	25/25	25/25	1,17/1,17	0,17/0,17	12,2/12,2	53,5/53,5		
ИТОГО:	540/660		40,71/49,25	26,57/25,64	92,67/110,85	556,3/696,3		
<u>Уплотненный полдник</u>								
1. Пирожок с капустой с яйцом:	150/150							
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		
5. Чай:	150/200							№392
Чай		1,2/1,5	-/-	-/-	-/-	0,012/0,015		
Сахар		10/13	-/-	-/-	9,9/12,8	37,9/49,3		
6. Фрукт ЯБЛОКО	100/100		0,38/0,38	-/-	14,8/14,8	62,4/62,4		
ИТОГО:	400/ 450		23,8/27,13	8,94/10,9	47,2/57,2	425,0/ 539,0		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	390/1610		61,42/74,05	55,45/61,48	236,2/296,8	1416/1760		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ВТОРНИК — 2 день								
Завтрак								
1. Каша пшѐнная молочная: Пшено Молоко Масло сливочное Сахар	140/150	18/23 120/130 3/4 3/4	0,54/0,74 3,36/3,64 0,018/0,024 -/-	0,09/0,11 3,84/4,16 2,47/3,3 -/-	4,08/5,22 4,92/5,33 0,027/0,036 2,97/3,96	18,4/23,5 62,8/76,7 26,4/29,9 12,3/15,1		№168
2. Кофейный напиток с молоком: Кофейный напиток Сахар Молоко	170/200	1,2/1,5 10/10 120/130	0,18/0,22 -/- 3,36/3,64	0,03/0,04 -/- 3,84/4,16	-/- 9,9/9,9 4,92/5,33	1,1/1,38 37,9/37,9 62,8/76,7		№395
3. Батон с сыром: Батон Сыр	40/50	30/38 10/12	2,31/2,93 2,3/2,76	0,72/0,91 3,0/3,6	1,6/2,01 -/-	56,2/76,5 31,1/44,5		№3
ИТОГО:	350/400		12,07/13,95	14,0/16,3	25,44/31,8	309,0/382,2		
II Завтрак								
1. Кисломолочный продукт СНЕЖОК	100/90	100/90	2,8/2,52	3,2/2,88	4,4/3,96	77,0/74,0		№401
2. печенье	0/10	0/10	0/0,4	0/1,6	0/7,1	0/33,0		
ИТОГО:	100/100		2,8/2,92	3,2/4,48	4,4/11,06	77,0/107,0		
Обед								
1. Огурец свежий порционно:	30/50	30/50	0,24/0,4	0,03/0,05	0,84/1,4	4,5/7,5		
2. Суп картофельный с крупой с курицей: Картофель Лук репчатый Морковь Масло растительное Масло сливочное Крупа (пшено) Соль Курица	150/200	80/100 10/15 10/15 2/3 2/3 10/12 4/6 20/24	1,6/2,0 0,25/0,37 0,13/0,19 -/- 0,018/0,024 0,3/0,36 -/- 3,2/3,84	0,08/0,1 -/- 0,01/0,015 1,98/2,97 2,47/3,3 0,08/0,09 -/- 2,8/3,3	15,7/19,7 0,61/0,91 0,63/0,94 -/- 0,027/0,036 1,72/2,06 -/- -/-	66,4/83,0 4,3/6,45 2,9/4,35 17,98/26,97 22,44/29,92 9,2/11,04 -/- 38,0/45,6		№80
3. Картофельное пюре: Картофель Масло сливочное Молоко	110/130	100/130 3/4 40/50	2,0/2,6 0,01/0,02 1,12/1,4	0,1/0,13 2,4/3,3 1,28/1,6	19,7/25,61 0,02/0,03 1,76/2,2	83,0/107,9 20,4/24,9 23,2/29,0		
4. Рыба с овощами: Рыба Масло растительное Масло сливочное	60/70	70/80 2/3 2/2	12,3/14,0 -/- 0,01/0,01	0,7/0,8 1,9/2,9 2,4/2,4	-/- -/- 0,02/0,02	55,3/63,2 17,9/27,9 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		
5. Компот из с/ф + вит С:	150/180							№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		
6. Хлеб пшеничный:	25/25	25/25	1,92/1,92	0,6/0,6	1,32/1,32	63,5/63,5		
7. Хлеб ржаной:	25/25	25/25	1,17/1,17	0,17/0,17	12,2/12,2	53,5/53,5		
ИТОГО:	550/680		24,51/29,28	22,45/27,92	169,4/210,44	576/679		
<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	148,8/178,5		
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		
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		130/130	3,6/3,6	4,16/4,16	5,72/5,72	75,4/75,4		
Сахар		12/12	-/-	-/-	11,9/11,9	45,5/45,5		
3. Фрукт ЯБЛОКО	100/100	100/100	0,38/0,38	-/-	14,8/14,8	62,4/62,4		
ИТОГО:	400/450		10,07/11,36	13,31/16,55	78,84/91,04	421,3/491,1		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			64,65/75,51	51,2/61,9	265,3/324,5	1383/1660		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
СРЕДА- 3 день								
Завтрак								
1. Каша гречневая с молоком: Гречка Молоко	150/170	40/50 120/140	1,6/2,1 3,2/3,9	0,44/0,55 3,84/4,48	8,5/11,6 5,28/6,8	64,0/85,0 62,8/81,2		
2. Кофейный напиток с молоком: Кофейный напиток Сахар Молоко	165/190	1,25/1,5 8/10 120/130	0,1/0,2 -/- 3,2/3,6	0,03/0,04 -/- 3,84/4,16	-/- 7,92/9,,9 4,92/5,72	1,1/1,3 30,3/37,9 62,8/75,4		№395
3. Бутерброд с повидлом: Батон Повидло	35/40	27/30 8/10	2,1/2,31 0,32/0,4	0,65/0,72 1,28/1,6	1,43/1,6 5,68/7,1	58,6/76,2 34,6/43,3		№5
ИТОГО:	350/400		10,52/12,51	10,08/11,55	33,73/42,72	314,2/400,3		
II Завтрак								
3. Кисломолочный продукт СНЕЖОК	100/90	100/90	2,8/2,52	3,2/2,88	4,4/3,96	77,0/74,0		№401
4. печенье	0/10	0/10	0/0,4	0/1,6	0/7,1	0/33,0		
ИТОГО:	100/100		2,8/2,92	3,2/4,48	4,4/11,06	77,0/107,0		
Обед								
1. Салат из зеленого горошка: Масло растительное Зеленый горошек	30/50	2/3 30/50	-/- 0,99/1,65	1,9/2,97 0,15/0,25	-/- 2,79/4,65	17,9/26,9 16,2/27,0		№11
2. Борщ вегитарианский с капустой, с картофелем, со сметаной: Картофель Лук репчатый Морковь Капуста Масло растительное Масло сливочное Томатная паста Сметана Соль Свекла	150/180	60/80 10/15 10/15 40/50 2/3 2/3 1/2 10/17 4/5 40/50	0,81/2,0 0,2/0,3 0,01/0,1 0,07/0,09 -/- 0,01/0,01 0,007/0,01 0,3/0,4 -/- 0,6/0,8	0,08/0,1 -/- 0,01/0,01 -/- 1,98/2,97 1,65/2,47 -/- 1,5/2,25 -/- -/-	17,7/21,07 0,61/1,91 0,63/1,94 2,28/3,85 -/- 0,018/0,27 0,041/0,82 1,29/1,43 -/- 4,5/5,25	49,8/66,4 3,3/4,9 2,9/4,3 12,4/15,5 17,9/26,9 14,9/22,4 0,1/0,3 16,3/24,4 -/- 18,4/23,0		№66
3. Гороховое пюре: Горох Масло сливочное	110/130	50/60 5/5	5,2/6,24 0,03/0,03	1,3/1,56 4,12/4,12	35,1/42,12 0,45/0,45	170/204 37,4/37,4		№314
4.Мясная котлета: Мясо	50/70	55/60	9,9/10,8	6,6/7,2	-/-	102,8/112,2		№282

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		
5. Компот из с/ф + вит С:	150/180							№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		
6. Хлеб пшеничный:	25/25	25/25	1,92/1,92	0,6/0,6	1,32/1,32	63,5/63,5		
7. Хлеб ржаной:	25/25	25/25	1,17/1,17	0,17/0,17	12,2/12,2	53,5/53,5		
ИТОГО:	540/660		29,3\36,32	25,5\31,8	97,09\121,0	715,6/875,1		
<u>Уплотненный полдник</u>								
1. Сырники со сгущенным молоком:	130/150							№231,
Творог		90/120	2,6/3,8	0,9/5,1	1,67/1,96	134,4/171,2		
Яйцо		1/6/1/6	1,1/1,1	1,15/1,15	1,1/1,1	15,7/15,7		
Мука пшеничная		30/40	2,0/3,0	0,4/0,52	22,9/39,2	98,7/101,6		
Сахар		6/8	-/-	-/-	5,9/7,9	22,7/29,3		
Масло растительное		4/5	-/-	3,9/4,9	-/-	35,9/44,9		
Молоко сгущенное		15/20	0,08/0,4	1,27/1,7	9,4/12,2	48,0/54,0		
2. Какао с молоком:	170/200							№397
Какао		1,0/1,2	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		
3. Фрукт БАНАН	100/100	130/130	1,9/1,9	0,13/0,13	28,3/28,3	115,7/115,7		
ИТОГО:	400/450		21,76/23,15	24,11/27,16	83,16/88,11	585,6/663,3		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			61,9/72,15	60,95/72,3	244,8/286,8	1692/2045		

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	0,54/0,69	0,14/0,18	3,09/3,95	16,6/21,1		
Молоко		100/130	3,36/3,64	3,84/4,16	4,92/5,33	58,0/75,4		
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		
2. Кофейный напиток с молоком:	170/200							№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		100/130	3,36/3,64	3,84/4,16	4,92/5,33	58,0/75,4		
3. Батон с сыром:	40/50							№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		
ИТОГО:	350/400		12,07/14,09	14,04/16,4	40,4/49,9	311,1/402,1		
II Завтрак								
5. Кисломолочный продукт СНЕЖОК	100/90	100/90	2,8/2,52	3,2/2,88	4,4/3,96	77,0/74,0		№401
6. печенье	0/10	0/10	0/0,4	0/1,6	0/7,1	0/33,0		
ИТОГО:	100/100		2,8/2,92	3,2/4,48	4,4/11,06	77,0/107,0		
Обед								
1. Огурец соленый порционно:	30/50	30/50	0,19/0,32	0,03/0,05	0,93/1,56	18,9/31,5		
2. Суп картофельный с крупой на кур/бульоне	150/180							№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	4,3/6,4		
Морковь		10/15	0,13/0,19	0,01/0,015	0,63/0,94	2,9/4,3		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	17,9/26,9		
Масло сливочное		2/3	0,018/0,024	2,47/3,3	0,027/0,036	22,4/29,9		
Крупа (пшено)		10/12	0,3/0,36	0,08/0,09	1,72/2,06	9,2/11,04		
Соль		4/6	-/-	-/-	-/-	-/-		
3. Кнели куриные с рисом:	160/200							№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:	150/180							№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		
5. Хлеб пшеничный:	25/25	25/25	1,92/1,92	0,6/0,6	1,32/1,32	63,5/63,5		
6. Хлеб ржаной:	25/25	25/25	1,17/1,17	0,17/0,17	12,2/12,2	53,5/53,5		
ИТОГО:	540/660		24,52/28,9	18,8/24,99	104,14/125,2	459,4/561,4		
<u>Уплотненный полдник</u>								
1. Винегрет овощной:	30/50							№45
Морковь		12/17	0,15/0,22	0,012/0,017	0,84/1,19	14,9/16,6		
Лук		12/17	0,2/0,28	-/-	1,14/1,61	5,76/9,51		
Картофель		20/30	0,4/0,6	0,02/0,03	3,8/5,7	28,6/36,9		
Огурцы соленые		18/20	0,14/0,16	0,01/0,02	0,3/0,34	1,98/2,4		
Свекла		20/30	0,34/0,51	-/-	2,16/3,24	12,6/22,4		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,4	-/-	17,9/26,97		
2. Котлета рыбная:	60/80							
Рыба		50/70	8,8/12,3	0,5/0,7	-/-	49,5/75,3		
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		1/4/1/4	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	3,65/5,11	49,0/51,05		
Масло растительное		2/3	0,01/0,01	1,6/2,4	0,2/0,3	14,96/22,4		
3. Рис отварной:	110/130							
Рис		30/40	0,04/0,06	0,06/0,08	5,19/6,92	33,7/51,6		
Масло сливочное		3/5	0,02/0,03	2,46/4,1	0,027/0,045	26,97/37,4		
2. Чай:	150/180							№392
Чай		1,2\1,5	-/-	-/-	-/-	0,012/0,015		
Сахар		12/12	-/-	-/-	11,9/11,9	45,5/45,5		
3. Фрукт ЯБЛОКО	100/100		0,38/0,38	-/-	14,8/14,8	62,4/62,4		
ИТОГО:	450/540		20,6/20,25	15,33/18,0	66,6/78,03	429,0/525,44		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			62,23/69,0	52,6/101,2	237,2/278,7	1276/1596		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ПЯТНИЦА— 5 день								
Завтрак								
1. Каша геркулесовая молочная:	150/160							№168
Геркулес		18/23	0,5/0,7	0,14/0,1	3,09/4,95	16,6/31,1		
Молоко		100/130	3,6/3,6	3,84/4,1	4,92/6,33	58,0/76,7		
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		
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		100/130	3,3/3,6	3,84/4,1	4,92/6,33	58,0/76,7		
Сахар		8/8	-/-	-/-	7,9/7,9	30,3/30,3		
3. Батон с маслом:	30/40							№1
Батон		23/30	1,77/2,31	0,55/0,72	1,21/1,59	58,4/76,2		
Масло сливочное		7/10	0,04/0,06	5,77/8,2	0,063/0,09	52,4/74,8		
ИТОГО:	350/400		9,62/10,9	16,9/20,92	27,3/33,4	313,2/419,5		
II Завтрак								
1. Сок фруктовый	100/90	100/90	3,77/4,06	5,2/5,6	5,33/5,74	43,9/32,0		№401
2. печенье	0/10	0/10	0/0,4	0/1,6	0/7,1	0/23,0		
ИТОГО:	100/100		3,77/4,46	5,2/7,2	5,33/12,84	43,9/55,0		
Обед								
1. Салат из консервированной кукурузы:	30/50							
Кукуруза		30/50	0,57/1,0	-/-	3,1/5,2	16,2/27,0		
Масло растительное		2/2	-/-	1,9/1,9	-/-	17,9/17,9		
2. Щи с мясом, 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		4/5	-/-	-/-	-/-	-/-		
Мясо		10/15	1,9/2,8	1,24/1,8	-/-	18,7/28,0		
3. Перловка отварная:	110/130							
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		
4. Мясные фрикадельки в соусе:	60/70							№288

Мясо		60/70	10,8/12,6	7,2/8,4	-/-	112,2/130,9		№356, 354
Батон		10/10	0,75/0,75	0,29/0,29	5,1/5,1	26,4/26,4		
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		
<u>Соус сметанный с луком:</u>								
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		
5. Компот из с/ф + вит С:	150/180							№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		
6. Хлеб пшеничный:	25/25	25/25	1,92/1,92	0,6/0,6	1,32/1,32	63,5/63,5		
7. Хлеб ржаной:	25/25	25/25	1,17/1,17	0,17/0,17	12,2/12,2	53,5/53,5		
ИТОГО:	550/660		31,51/37,56	31,45/39,52	123,9/150,4	715,7/869,4		
1. Ватрушка с творогом:	150/150							№85
Мука		50/55	5,0/5,5	0,65/0,71	36,5/40,1	164,5/180,9		
Масло сливочное		2/2	0,012/0,012	1,6/1,6	0,018/0,018	14,9/14,9		
Масло растительное		2/2	-/-	1,98/1,98	-/-	17,9/17,9		
Сахар		10/10	-/-	-/-	9,9/9,9	37,9/37,9		
Творог		60/60	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		20/20	0,56/0,56	0,64/0,64	0,88/0,88	11,6/11,6		
2. Кисломолочный продукт СНЕЖОК	150/200	150/190	3,48/3,77	4,8/5,2	4,92/5,33	81,6/88,4		
3. Фрукт ЯБЛОКО	100/100	100/100	0,38/0,38	-/-	14,8/14,8	62,4/62,4		
ИТОГО:	400/450		17,3/21,6	20,4/26,7	53,82/68,23	523/546		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			62,3/74,42	73,82/92,8	225,2/274,3	1596/1890		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ПОНЕДЕЛЬНИК — 6 день								
Завтрак								
1. Каша гречневая с маслом, сахаром: Гречневая крупа Масло сливочное Сахар	145/170	40/50 5/7 3/4	1,8/2,25 0,03/0,04 -/-	0,64/0,8 4,12/5,74 -/-	10,96/13,7 0,45/0,063 2,97/2,97	126,7/168,4 37,4/52,36 11,3/11,3		№205
2. Кофейный напиток: Кофейный напиток Сахар	170/190	1,2/1,5 8/8	0,18/0,225 -/-	0,036/0,045 -/-	-/- 7,9/7,9	1,1/1,38 30,3/30,3		№395
3. Батон с маслом: Батон Масло сливочное	35/40	30/35 5/5	2,31/3,08 0,03/0,03	0,72/0,96 4,1/4,1	16,02/21,36 0,04/0,04	76,2/101,6 37,4/37,4		№1
ИТОГО:	350/400		4,36/5,64	11,3/14,2	40,36/49,5	320,4/402,7		
II Завтрак								
1. Кисломолочный продукт СНЕЖОК	100/90	100/90	2,8/2,52	3,2/2,88	4,4/3,96	77,0/74,0		№401
2. Вафли	0/10	0/10	0/0,4	0/1,6	0/7,1	0/37,3		
ИТОГО:	100/100		2,8/2,92	3,2/4,48	4,4/11,06	77,0/111,3		
Обед								
1. Соленый огурец порционно:	30/50	30/50	0,19/0,32	0,03/0,05	0,93/1,56	18,9/31,5		
2. Суп картофельный с крупой, с мясом бульоне: Картофель Лук репчатый Морковь Масло растительное Масло сливочное Крупа (пшено) Соль Мясо	150/180	80/100 10/15 10/15 2/3 2/3 10/12 4/6 20\30	1,6/2,0 0,25/0,37 0,13/0,19 -/- 0,012/0,018 0,3/0,36 -/- 3,8/5,7	0,08/0,1 -/- 0,01/0,01 1,98/2,97 1,65/2,47 0,08/0,09 -/- 2,5/3,72	15,76/19,7 0,61/0,91 0,63/0,94 -/- 0,018/0,027 1,72/2,06 -/- -/-	64,4/83,0 4,3/6,45 2,9/4,3 17,9/26,9 14,9/22,4 9,2/11,04 -/- 37,4/56,1		№80
3. Капуста тушёная с мясом: Капуста Мясо Лук репчатый Масло сливочное Масло растительное Морковь	160/200	140/180 60/70 10/15 2/3 2/3 10/15	2,66/3,42 12,48/14,56 0,25/0,37 0,018/0,024 -/- 0,13/0,49	-/- 5,28/6,16 -/- 2,47/3,3 1,98/2,97 0,01/0,015	7,98/10,26 0,63/0,42 0,61/0,91 0,027/0,036 -/- 0,63/0,94	43,4/73,8 115,5/132 4,3/6,45 22,44/29,92 17,98/26,97 2,9/4,35		№132
5. Компот из с/ф + вит С: Сухофрукты Сахар	150/180	9/11 10/12	0,46/0,72 -/-	-/- -/-	5,93/9,22 9,9/11,9	24,5/38,08 37,9/45,5		№376

6. Хлеб пшеничный:	25/25	25/25	1,92/1,92	0,6/0,6	1,32/1,32	63,5/63,5		
7. Хлеб ржаной:	25/25	25/25	1,17/1,17	0,17/0,17	12,2/12,2	53,5/53,5		
ИТОГО:	540/660		29,55\26,3	18,6\28,31	112,34\134,9	556/715,8		
Уплотненный полдник								
1. Булочка с повидлом:	150/150							№466
Мука пшеничная		50/65	2,1/5,6	0,49/0,49	35,1/38,4	164,5/213,8		
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		
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		120/150	3,3/4,2	3,7/4,8	4,9/6,6	40,8/87,0		
Сахар		12/13	-/-	-/-	11,9/12,9	45,5/49,3		
3. Фрукт ЯБЛОКО	100/100	100/100	0,38/0,38	-/-	14,8/14,8	62,4/62,4		
ИТОГО:	400/450		10,45/12,4	14,64/15,53	88,96/101,3	426,1/579,8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			67,9/69,9	67,6/65,3	256,4/311,4	1379/1809		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ВТОРНИК — 7 день								
Завтрак								
1. Омлет: Яйцо Молоко Масло сливочное	140/150	1,4/1,5 40/50 3/4	11,43/11,43 1,12/1,4 0,018/0,024	10,35/10,35 1,28/1,6 2,47/3,3	0,63/0,63 1,76/2,2 0,027/0,036	121,3/131,3 23,2/29,0 22,4/29,9		№215
2. Кофейный напиток с молоком: Кофейный напиток Сахар Молоко	170/200	1,2/1,5 8/8 80/100	0,18/0,22 -/- 2,2/2,8	0,03/0,04 -/- 2,5/3,2	-/- 7,9/7,9 3,5/4,4	1,1/1,38 30,3/30,3 46,4/58,0		№395
3. Батон с сыром: Батон Сыр	40/50	30/34 10/16	2,31/3,08 2,8/3,7	0,72/0,96 3,6/4,8	16,6/21,4 -/-	63,9/89,7 36,2/58,0		№3
ИТОГО:	350/400		22,06/24,33	23,25/26,2	34,95/40,6	344,8/427,5		
II Завтрак								
1. Кисломолочный продукт СНЕЖОК	100/90	100/90	2,8/2,52	3,2/2,88	4,4/3,96	77,0/74,0		№401
2. печенье	0/10	0/10	0/0,4	0/1,6	0/7,1	0/33,0		
ИТОГО:	100/100		2,8/2,92	3,2/4,48	4,4/11,06	77,0/107,0		
Обед								
1. Салат из свеклы: Свекла Масло растительное	30/40	40/50 2/3	0,68/0,85 -/-	-/- 1,98/2,97	4,2/5,25 -/-	18,4/23,0 17,98/26,97		№33
2. Суп картофельный с рыбными фрикадельками : Картофель Лук репчатый Морковь Масло растительное Масло сливочное Соль Фрикадельки: Рыба Яйцо Лук репчатый	150/180	80/100 10/15 10/15 2/3 2/3 4/5 40/50 1/6/1/6 10/12	1,4/2,0 0,2/0,3 0,1/0,1 -/- 0,01/0,02 -/- 5,2/6,0 1,1/1,1 0,1/0,2	0,08/0,1 -/- 0,01/0,015 1,9/2,97 2,4/3,3 -/- 2,0/2,5 1,1/1,15 -/-	0,3/0,4 0,6/0,9 0,6/0,9 -/- 0,02/0,03 -/- -/- 0,07/0,07 0,9/1,1	1,8/2,7 4,3/6,4 2,9/4,3 17,9/27,9 22,4/29,9 -/- 49,2/81,5 15,7/15,7 4,3/5,1		№84
3. Рис отварной: Рис Масло сливочное	110/130	30/40 7/10	0,45/0,6 0,042/0,06	0,06/0,08 5,77/8,25	5,19/6,92 0,063/0,09	23,7/31,6 52,4/74,8		№315
4.Котлета из мяса кур: Куры	60/70	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		
5. Сок фруктовый:	150/180		1,12/1,26	-/-	20,8/23,4	54,4/61,2		№376
6. Хлеб пшеничный:	25/25	25/25	1,92/1,92	0,6/0,6	1,32/1,32	63,5/63,5		
7. Хлеб ржаной:	25/25	25/25	1,17/1,17	0,17/0,17	12,2/12,2	53,5/53,5		
ИТОГО:	550/660		27,8/35,67	24,42/31,7	92,9/111,2	538/747		
<u>Уплотненный полдник</u>								
1. Суфле морковное со сгущенным молоком:	130/150							№409
Морковь		110/130	1,54/1,82	-/-	7,81/9,23	46,3/72,9		
Яйцо		1/4/1/4	1,9/1,9	1,72/1,72	0,1/0,1	23,5/23,5		
Манка		15/15	1,65/1,65/	0,15/0,15	10,95/10,95	53,9/53,9		
Масло растительное		3/3	-/-	2,77/2,77	-/-	36,9/36,9		
Сметана		10/10	0,3/0,3	1,0/1,0	0,2/0,2	11,6/11,6		
Сгущенное молоко		20/30	1,44/2,16	1,7/2,55	11,2/16,8	64,0/96,0		
3. Чай с лимоном:	170/200							№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		
4. Фрукт ЯБЛОКО	100/100	100/100	0,38/0,38	-/-	14,8/14,8	62,4/62,4		
ИТОГО:	400/450		20,37/23,28	10,06/13,5	54,24/64,67	354,0/412,7		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			74,0/87,34	62,93/77,0	187,42/222,21	1314/1694		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
СРЕДА - 8 день								
Завтрак								
1. Каша манная молочная:	140/160							№168
Крупа манная		15/18	0,37/0,45	0,04/0,05	2,46/2,95	31,5/58,8		
Молоко		110/130	3,08/3,64	3,5/4,16	4,8/5,33	63,8/76,7		
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		
2. Какао с молоком:	180/190							№395
Какао порошок		2/3	0,48/0,72	0,3/0,45	0,2/0,3	5,8/8,6		
Сахар		8/8	-/-	-/-	7,9/7,9	30,3/30,3		
Молоко		100/130	2,8/3,64	3,2/4,16	4,4/5,72	58,0/75,4		
3. Бутерброд с повидлом:	30/50							№5
Батон		30/40	2,31/3,08	0,72/0,96	16,02/21,4	76,2/101,6		
Повидло		6/10	0,19/0,32	0,17/0,28	4,8/8,0	6,84/10,3		
ИТОГО:	350/400		10,09/11,87	11,4/13,4	46,22/57,17	306,2/406,7		
II Завтрак								
1. Сок фруктовый	100/90	100/90	2,8/2,52	3,2/2,88	4,4/3,96	77,0/74,0		№399
2. печенье	0/10	0/10	0/0,4	0/1,6	0/7,1	0/33,0		
ИТОГО:	100/100		2,8/2,92	3,2/4,48	4,4/11,06	77,0/107,0		
Обед								
1. Огурец порционно свежий:	30/50	30/50	0,24/0,4	0,03/0,05	0,84/1,4	4,5/7,5		
2. Щи с рыбными консервами:	150/180							
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		4/6	-/-	-/-	-/-	-/-		
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							№294,3 54
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		
Соус сметанный:								
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. Компот из с/ф + вит С:	150/180							№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		
6. Хлеб пшеничный:	25/25	25/25	1,92/1,92	0,6/0,6	1,32/1,32	63,5/63,5		
7. Хлеб ржаной:	25/25	25/25	1,17/1,17	0,17/0,17	12,2/12,2	53,5/53,5		
ИТОГО:	540/660		29,16/ 36,0	26,11/33,12	101,55/125,6	614,5/739,3		
<u>Уплотненный полдник</u>								
1.Кекс творожный:	150/150							№236
Творог		100/130	17,2/22,3	5,0/6,5	1,8/2,34	121,0/157,3		
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		10/10	0,05/0,05	8,25/8,25	0,08/0,08	74,8/74,8		
2. Кисломолочный продукт СНЕЖОК	150/200	150/200	3,77/4,06	5,2/5,6	5,33/5,74	88,4/95,2		№401
3. Фрукт Яблоко	100/100	100/100	0,38/0,38	-/-	14,8/14,8	62,4/62,4		
ИТОГО:	400/450		11,24/15,0	14,34/20,7	38,72/48,72	557,5/625,4		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			52,42/64,13	51,85/67,22	207,3/254,9	1555/1878		

Меню	Выход блюда	Г				Ккал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ЧЕТВЕРГ— 9 день								
Завтрак								
1. Каша рисовая молочная:	140/160							№168
Рис		18/23	0,27/0,34	0,036/0,046	3,11/3,97	14,2/26,7		
Молоко		100/130	2,8/3,64	3,2/4,16	4,4/5,33	58,0/76,7		
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		
2. Кофейный напиток:	170/190							№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		100/100	2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	58,0/58,0		
3. Батон с сыром:	40/50							№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		
ИТОГО:	350/400		13,35/15,83	14,93/17,9	47,2/55,3	312,8/393,8		
II Завтрак								
1. Кисломолочный продукт СНЕЖОК	90/100	90/100	2,52/2,8	2,88/3,2	3,96/4,4	74,0/77,0		№401
2. Печенье	10/0	10/0	0,4/0	1,6/0	7,1/0	33,0/0		
ИТОГО:	100/100		2,8/2,92	3,2/4,48	4,4/11,06	107,0/77,0		
Обед								
1. Салат из свёклы и жареного лука:	30/50							№33,1
Свёкла		40/50	0,68/0,85	-/-	4,2/5,25	18,4/23,0		
Лук репчатый		7/10	0,11/0,16	-/-	0,65/0,93	2,8/4,1		
Масло растительное		2/3	-/-	1,9/2,9	-/-	17,9/26,9		
2. Рассольник на мясном бульоне, со сметаной	150/180							№79
Картофель		80/100	1,6/2,0	0,08/0,1	15,7/19,7	66,4/83,0		
Морковь		10/15	0,15/0,19	0,01/0,01	0,75/0,94	3,4/4,3		
Масло сливочное		6/7	0,036/0,042	4,92/5,74	0,054/0,063	44,9/52,3		
Соль		4/6	-/-	-/-	-/-	-/-		
Мука		10/15	2,06/3,09	0,18/0,27	14,84/22,26	65,4/98,1		
Молоко		100/130	2,8/3,64	3,2/4,16	4,4/5,72	58,0/75,4		
Батон		30/35	2,31/2,7	0,72/0,84	1,6/0,37	76,2/88,9		
3. Макаронник с мясом:	160/200							292
Мясо		50/60	10,8/12,6	7,2/8,4	-/-	93,5/112,2		
Масло сливочное		3/3	0,01/0,01	2,4/2,4	0,3/0,3	22,4/22,4		
Макароны		30/40	3,3/4,4	0,27/0,36	22,2/29,6	104,4/139,2		
Лук репчатый		10/10	0,02/0,02	-/-	1,61/1,61	4,3/4,3		
Яйца		1/4/1/4	0,9/0,9	1,7/1,7	0,1/0,1	23,5/23,5		

Молоко		30/40	0,84/1,12	0,96/1,28	1,32/1,76	17,4/23,2		
4. Компот из с/ф + вит С:	150/180							№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		
6. Хлеб пшеничный:	25/25	25/25	1,92/1,92	0,6/0,6	1,32/1,32	63,5/63,5		
7. Хлеб ржаной:	25/25	25/25	1,17/1,17	0,17/0,17	12,2/12,2	53,5/53,5		
ИТОГО:	540/660		30,2/37,2	24,9/29,7	105,5/131,5	798,3/981,4		
<u>Уплотненный полдник</u>								
1. Рыба под омлетом:	150/150							№249
Рыба		100/110	18,0/19,8	5,0/5,5	-/-	143,0/167,3		
Мука		2/5	0,56/0,6	0,64/0,96	0,82/3,65	11,8/17,7		
Яйцо		1/1,4	7,62/9,9	6,9/9,3	0,42/1,1	85,2/144,3		
Масло сливочное		3/4	0,018/0,024	2,46/3,28	0,027/0,036	22,44/29,92		
Молоко		30/40	0,84/1,12	0,96/1,28	1,32/1,76	17,4/23,2		
2. Чай:	150/180							№392
Чай		1,2\1,5	-/-	-/-	-/-	0,012/0,015		
Сахар		12/12	-/-	-/-	11,9/11,9	45,5/45,5		
3. Хлеб пшеничный	30/30	30/30	2,31/2,31	0,72/0,72	1,6/1,6	76,2/76,2		
4. Фрукт ЯБЛОКО	100/100	100/100	0,38/0,38	-/-	14,8/14,8	62,4/62,4		
ИТОГО:	430/460		24,81/27,7	12,04/14,24	35,71/39,15	464,0/566,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			74,4/87,03	55,64/65,9	211,8/250,7	1682/2018		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ПЯТНИЦА— 10 день								
Завтрак								
1. Суп вермишелевый молочный:	145/160							№93
Вермишель		10/12	1,04/1,25	0,11/0,13	7,5/8,9	33,0/39,6		
Молоко		110/120	3,08/3,36	3,5/3,8	4,8/5,2	63,8/69,6		
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		1,2/1,5	0,18/0,22	0,03/0,04	-/-	1,1/1,38		
Сахар		8/8	-/-	-/-	7,9/7,9	30,3/30,3		
Молоко		80/120	2,2/3,36	2,5/3,8	3,5/5,2	46,4/69,6		
3. Батон с маслом:	35/40							№1
Батон		30/33	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		
ИТОГО:	350/400		6,2/7,36	12,8/16,7	37,01/44,6	314,9/394,9		
II Завтрак								
1. Кисель:	100/90							№399
Кисель		10/15	0,2/0,3	0,01/0,015	0,97/2,95	8,3/12,5		
Сахар		10/10	-/-	-/-	9,9/9,9	37,9/37,9		
Печенье	0/10		0/0,4	0/1,6	0/7,1	0/37,3		
ИТОГО:	100/100		0,2/0,7	0,01/1,61	10,87/19,95	46,2/87,7		
Обед								
1. Морковная икра:	30/50							№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 гороховый на кур/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		4/5	-/-	-/-	-/-	-/-		
Горох		15/20	1,5/2,0	0,4/0,5	10,5/14,0	41,0/58,0		
3. Жаркое по-домашнему с курицей	160/180							№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	8,7/6,5	-/-	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		
4. Сок фруктовый:	150/180	140\160	1,12/1,26	-/-	20,8/23,4	54,4/61,2		№376
6. Хлеб пшеничный:	25/25	25/25	1,92/1,92	0,6/0,6	1,32/1,32	63,5/63,5		
7. Хлеб ржаной:	25/25	25/25	1,17/1,17	0,17/0,17	12,2/12,2	53,5/53,5		
ИТОГО:	540/640		31,4\38,7	29,7\36,5	118,5\143,7	597,3/717,1		
<u>Уплотненный полдник</u>								
1. Запеканка творожная:	150/150							
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		
Мука		10/20	1,0/2,06	0,13/0,18	7,3/14,84	32,9/65,4		
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		70/80	8,4/11,2	10,8/14,4	0,78/1,04	158,2/180,8		
Молоко		30/50	0,84/1,4	0,96/1,6	1,32/2,2	17,4/29,0		
2. Кисломолочный продукт СНЕЖОК	150/200	150/200	3,48/3,77	4,8/5,2	4,92/5,33	81,6/88,4		
3. Фрукт ЯБЛОКО	100/100	100/100	0,38/0,38	-/-	14,8/14,8	62,4/62,4		
ИТОГО:	400/450		16,13/19,9	24,4/31,1	42,5/54,48	450,6/588,4		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			53,9\66,26	66,9/84,31	212,8/255,63	1409/1788,1		