

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

 (должност ь)

 (ФИО)

 (дат а)

 (должност ь)

 (ФИО)

 (дат а)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастна
 я Дети с 7 до 11 лет
 категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
день 1							
ЗАВТРАК	Каша жидкая на молоке манная	200	7,52	9,64	31,16	242,12	228
	Бутерброды с маслом сливочным	50/20	1,28	4,76	7,37	77,7	1
	цикорий с молоком	200	4,04	3,42	17,14	115,82	433
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	12,84	17,82	55,67	435,64	
ЗАВТРАК 2	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	250	31,75	28,75	1,75	392,5	261
	Отвар из шиповника	200	0,80	0,00	12,00	51,2	408
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	250	2,25	0,25	22,50	110	458ж
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		700	34,80	29,00	36,25	553,7	
ОБЕД	сельдь с луком	80	13,75	9,22	0,89	142	62
	Суп картофельный с крупой	250	14,10	11,75	20,60	244,58	114
	Тефтели мясные с рисом паровые	100	14,83	7,05	6,66	149,25	318
	Пюре картофельное	200	4,34	7,78	28,64	202,42	362
	хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,39	138,84	480
	хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	481
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,42	0,50	51,34	215,28	412
	витамин с		0,00	0,00	0,00	0	420
ИТОГО ЗА ОБЕД		935	57,66	37,51	154,60	1172,77	

ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	100	1,94	3,04	7,05	63,01	477в
	Молоко пастеризованное	200	5,80	6,40	9,40	120	435б
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,74	9,44	16,45	183,01	
УЖИН	плов из говядины	200	19,20	16,62	34,82	366,38	90
	хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,39	138,84	480
	хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	481
	чай с сахаром	200	0,14	0,04	10,02	38,96	430а
	огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	70
ИТОГО ЗА УЖИН		605	28,36	17,97	93,01	637,58	
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка и другие напитки кисломолочные	200	5,80	6,40	8,20	118	439б
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3190	147,20	118,14	364,18	3100,7	
день 2							
ЗАВТРАК	Каша жидкая на молоке пшеничная	250	12,15	12,98	43,25	339,45	228б
	батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	480
	масло сливочное	20	0,26	12,30	0,34	113,2	11
	Какао с молоком	200	4,22	3,96	15,18	114,34	434
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		700	24,68	36,51	82,39	763,59	
ЗАВТРАК 2	Чай с лимоном	200	0,20	0,04	10,24	41,34	431а
	Бутерброды с сыром	50/20	6,39	5,45	7,95	106,37	4а
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	250	2,25	0,25	22,50	110	458ж
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		500	8,84	5,74	40,69	257,71	
ОБЕД	Салат из моркови с маслом растительным	100	1,18	7,08	9,27	106,75	52
	Борщ	300	17,43	17,82	10,26	271,65	82
	Котлеты или биточки рыбные	100	12,67	6,29	10,00	147,43	279
	Рис отварной	180	4,54	6,17	47,05	261,94	355
	хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,39	138,84	480
	хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	481
	кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	9,98	37,9	420
	витамин с		0,00	0,00	0,00	0	420
ИТОГО ЗА ОБЕД		985	44,04	38,57	133,03	1044,91	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	200	27,84	26,32	35,06	601,68	267
	чай с сахаром	200	0,14	0,04	10,02	38,96	430а
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	27,98	26,36	45,08	640,64	
УЖИН	Макаронник	250	10,43	11,68	65,03	406,9	249
	Икра кабачковая	80	0,90	4,38	6,59	70,14	76

	хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,39	138,84	480
	хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	481
	чай с сахаром	200	0,14	0,04	10,02	38,96	430a
	конфеты шоколадные	60	0,81	7,74	16,41	138,9	105
ИТОГО ЗА УЖИН		695	20,50	25,05	144,52	874,14	
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка и другие напитки кисломолочные	200	5,80	6,40	8,20	118	439б
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3280	126,04	132,23	445,71	3580,99	
день 3							
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке Геркулесовая	200	8,02	5,70	46,56	269	221
	Бутерброды с маслом сливочным	50/20	1,28	4,76	7,37	77,7	1
	цикорий с молоком	200	4,04	3,42	17,14	115,82	433
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	19,14	20,28	79,27	580,52	
ЗАВТРАК 2	Печенье	60	4,50	5,88	44,64	250,2	509
	Молоко пастеризованное	200	5,80	6,40	9,40	120	435б
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		260	10,30	12,28	54,04	370,2	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	100	1,91	10,10	7,76	130,87	45
	Суп вермешелевый с курицей	250	15,10	12,50	20,25	254,15	116
	Жаркое по-домашнему	250	35,60	18,42	33,25	441,82	294
	хлеб пшеничный	50	2,57	0,32	15,70	69,42	482
	хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	481
	компот из персиков консервированных	200	0,40	0,00	36,76	143,8	416
	витамин с		0,00	0,00	0,00	0	420
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	250	2,25	0,25	22,50	110	458ж
ИТОГО ЗА ОБЕД		1140	60,91	42,15	151,30	1230,46	
ПОЛДНИК	пирог яблочный	100	6,97	3,96	47,28	253,38	476б
	чай с сахаром	200	0,14	0,04	10,02	38,96	430a
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,11	4,00	57,30	292,34	
УЖИН	Рагу из птицы	250	29,53	15,90	20,78	344,8	342
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,37	8,23	46,62	301,54	353
	огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	70
	хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,39	138,84	480
	хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	481
	чай с сахаром	200	0,14	0,04	10,02	38,96	430a
ИТОГО ЗА УЖИН		835	49,06	25,48	125,59	917,54	

УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка и другие напитки кисломолочные	200	5,80	6,40	8,20	118	4396
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3185	146,52	104,19	467,50	3391,06	
день 4							
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке рисовая	200	8,02	5,70	46,56	269	221a
	Бутерброды с маслом сливочным	50/20	1,28	4,76	7,37	77,7	1
	Какао с молоком	200	4,22	3,96	15,18	114,34	434
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	19,32	20,82	77,31	579,04	
ЗАВТРАК 2	Чай с лимоном	200	0,20	0,04	10,24	41,34	431a
	Гренки с сыром	60	6,05	4,91	9,49	106,31	154
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	250	2,25	0,25	22,50	110	458ж
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		510	8,50	5,20	42,23	257,65	
ОБЕД	Салат картофельный с кальмарами	100	4,80	1,05	8,67	63,69	69
	Суп картофельный с фрикадельками мясными	250	19,62	14,80	12,00	259,78	113
	Бефстроганов из мяса	100	18,79	10,78	6,13	197,27	298
	Изделия макаронные отварные	180	7,06	1,01	43,09	209,79	246a
	кисель плодово ягодный	200	0,00	0,00	9,98	37,9	420
	витамин с		0,00	0,00	0,00	0	420
	хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,39	138,84	480
	хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	481
ИТОГО ЗА ОБЕД		935	58,49	28,85	126,34	987,67	
ПОЛДНИК	Булочка молочная	100	2,87	3,90	9,10	83,71	502
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92	407д
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	3,87	4,10	29,30	175,71	
УЖИН	Голубцы с мясом и рисом тушеные	100	10,81	11,27	7,38	175,28	336
	огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	70
	Пюре картофельное	200	4,34	7,78	28,64	202,42	362
	хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,39	138,84	480
	хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	481
	чай с сахаром	200	0,14	0,04	10,02	38,96	430a
ИТОГО ЗА УЖИН		705	24,31	20,40	94,21	648,9	
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка и другие напитки кисломолочные	200	5,80	6,40	8,20	118	4396
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3100	114,49	79,37	369,39	2648,97	

день 5							
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке рисовая	200	8,02	5,70	46,56	269	221a
	Бутерброды с маслом сливочным	50/20	1,28	4,76	7,37	77,7	1
	Какао с молоком	200	4,22	3,96	15,18	114,34	434
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	19,32	20,82	77,31	579,04	
ЗАВТРАК 2	бутерброд с повилком	60	4,74	0,60	28,98	128,16	3
	Отвар из шиповника	200	0,80	0,00	12,00	51,2	408
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		260	5,54	0,60	40,98	179,36	
ОБЕД	Салат витаминный (вариант № 2)	100	0,94	0,15	8,10	39,34	21
	Рассольник ленинградский	250	14,18	13,78	18,90	256,7	104
	Рыба (кета), тушенная в томате с овощами	100	10,16	5,42	4,26	106,47	274
	Картофель отварной	180	3,64	6,25	28,89	186,62	360
	хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,39	138,84	480
	хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	481
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,42	0,50	51,34	215,28	412
	витамин с		0,00	0,00	0,00	0	420
ИТОГО ЗА ОБЕД		935	39,56	27,31	157,96	1023,65	
ПОЛДНИК	Корж молочный	75	2,77	8,64	17,85	156,65	469
	Сок плодовый, ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)	200	1,00	0,00	25,40	110	407
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	3,77	8,64	43,25	266,65	
УЖИН	Печень по-строгановски	80	12,36	10,63	7,02	175,05	302
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,37	8,23	46,62	301,54	353
	хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,39	138,84	480
	хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	481
	чай с сахаром	200	0,14	0,04	10,02	38,96	430a
ИТОГО ЗА УЖИН		565	31,09	20,11	110,13	734,79	
УЖИН 2	Вафли	60	1,92	1,68	48,66	205,26	508
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка и другие напитки кисломолочные	200	5,80	6,40	7,60	118	439a
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2745	101,20	79,16	477,69	2988,75	
день 6							
ЗАВТРАК	Макароны, запеченные с сыром	200	13,14	13,82	48,36	370,14	248
	Бутерброды с маслом сливочным	50/20	1,28	4,76	7,37	77,7	1
	конфеты шоколадные	60	0,81	7,74	16,41	138,9	105
	Какао с молоком	200	4,22	3,96	15,18	114,34	434
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		770	27,17	38,36	143,58	1024,34	

ЗАВТРАК 2	Икра кабачковая	80	0,90	4,38	6,59	70,14	76
	хлеб пшеничный	50	1,18	0,15	7,24	32,04	482
	Чай с лимоном	200	0,20	0,04	10,24	41,34	431а
	груши	100	0,40	0,30	10,30	47	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		430	2,68	4,87	34,37	190,52	
ОБЕД	Салат из овощей с капустой морской	100	1,68	7,32	12,39	122,4	63
	Суп картофельный с бобовыми	250	12,55	12,47	11,50	208,58	115
	Котлеты натуральные паровые	100	19,79	55,64	0,09	581,26	2916
	Каша рассыпчатая рисовая	180	4,43	3,96	46,17	237,96	353в
	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0,00	0,00	0,00	0	420
	витамин с		0,00	0,00	0,00	0	420
	хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,39	138,84	480
	хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	481
ИТОГО ЗА ОБЕД		935	46,67	80,60	116,62	1369,44	
ПОЛДНИК	Булочка «Любимая»	100	9,63	5,20	51,00	289,32	499
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92	407д
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,63	5,40	71,20	381,32	
УЖИН	Азу по татарски	250	51,57	55,30	77,42	1015,67	300
	сельдь с луком	80	13,75	9,22	0,89	142	62
	чай с сахаром	200	0,14	0,04	10,02	38,96	430а
	хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,39	138,84	480
	хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	481
	пряник	60	3,54	2,82	45,00	219,6	503
ИТОГО ЗА УЖИН		695	77,22	68,59	179,80	1635,47	
УЖИН 2	Молоко пастеризованное	200	5,80	6,40	9,40	120	435б
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3070	162,45	196,14	498,71	4397,83	
день 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару	200	20,68	28,82	5,48	364,36	253
	Бутерброды с маслом сливочным	50/20	1,28	4,76	7,37	77,7	1
	цикорий с молоком	200	4,04	3,42	17,14	115,82	433
	Шоколад	100	9,80	34,70	50,40	554	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		750	41,60	78,10	89,79	1231,88	
ЗАВТРАК 2	яблоко	100/100	0,40	0,40	9,80	47	1
	Отвар из шиповника	200	0,80	0,00	12,00	51,2	408
	Печенье	60	4,50	5,88	44,64	250,2	509
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		360	5,70	6,28	66,44	348,4	

ОБЕД	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	150	1,98	19,62	11,61	230,75	56
	Суп картофельный с бобовыми	250	12,55	12,47	11,50	208,58	115
	Мясо тушеное	100	9,47	20,19	3,69	259,67	292
	Капуста тушеная	230	4,05	7,34	15,50	150,17	3696
	хлеб пшеничный	50	1,18	0,15	7,24	32,04	482
	хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	481
	компот из персиков консервированных	200	0,40	0,00	36,76	143,8	416
ИТОГО ЗА ОБЕД		1020	32,71	60,33	101,38	1105,41	
ПОЛДНИК	батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	480
	чай с сахаром	200	0,14	0,04	10,02	38,96	430a
	помадка	60/60	1,92	2,34	3,09	41,4	517
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	4,31	3,25	28,53	158,96	
УЖИН	Суфле паровое из мяса отварного	250	51,88	22,35	13,88	464,38	331
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,37	8,23	46,62	301,54	353
	помидоры соленые	100	1,10	0,10	1,60	13	71
	хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,39	138,84	480
	хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	481
	чай с сахаром	200	0,14	0,04	10,02	38,96	430a
	Шоколад	100	9,80	34,70	50,40	554	503
ИТОГО ЗА УЖИН		935	81,51	66,63	168,99	1591,12	
УЖИН 2	Сок фруктовый, ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)	200	1,00	0,00	25,40	110	407
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3355	161,03	208,19	471,13	4425,77	
день 8							
ЗАВТРАК	Каша жидкая на молоке пшеничная	250	12,15	12,98	43,25	339,45	2286
	Бутерброды с сыром	50/20	6,39	5,45	7,95	106,37	4a
	масло сливочное	20	0,26	12,30	0,34	113,2	11
	Какао с молоком	200	4,22	3,96	15,18	114,34	434
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		720	24,02	34,69	92,12	783,36	
ЗАВТРАК 2	Зефир, обогащенный витаминно-минеральным премиксом	100	0,80	0,10	79,80	326	507
	Чай с лимоном	200	0,20	0,04	10,24	41,34	431a
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		300	1,00	0,14	90,04	367,34	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,11	10,17	7,29	125,61	72
	Суп рыбными консервами сайра	250	9,50	1,38	19,60	129,3	44
	Тефтели	250	20,98	48,12	19,70	596,12	317a

	Изделия макаронные отварные	200	7,58	7,22	45,74	278,38	359
	хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,39	138,84	480
	хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	481
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,42	0,50	51,34	215,28	412
ИТОГО ЗА ОБЕД		1105	49,81	68,60	190,14	1563,93	
ПОЛДНИК	Молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120	436б
	Корж молочный	75	2,77	8,64	17,85	156,65	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	8,77	15,04	27,25	276,65	
УЖИН	Птица тушеная	250	31,72	12,68	0,87	244,25	343а
	Рагу из овощей	200	4,94	8,56	19,86	178,12	175а
	огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	70
	хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,39	138,84	480
	хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	481
	чай с сахаром	200	0,14	0,04	10,02	38,96	430а
	витамин с		0,00	0,00	0,00	0	420
ИТОГО ЗА УЖИН		855	45,82	22,59	78,92	693,57	
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка и другие напитки кисломолочные	200	5,80	6,40	8,20	118	439б
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3255	134,22	147,46	461,27	3692,85	
день 9							
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке Геркулесовая	200	8,02	5,70	46,56	269	221
	хлеб пшеничный	50	2,57	0,32	15,70	69,42	482
	цикорий с молоком	200	4,04	3,42	17,14	115,82	433
	конфеты шоколадные	60	0,81	7,74	16,41	138,9	105
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		710	21,24	23,58	104,01	711,14	
ЗАВТРАК 2	Отвар из шиповника	200	0,80	0,00	12,00	51,2	408
	бутерброд с повидлом	60	4,74	0,60	28,98	128,16	3
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	250	2,25	0,25	22,50	110	458ж
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		510	7,79	0,85	63,48	289,36	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	100	1,91	10,10	7,76	130,87	45
	Суп крестьянский с крупой	250	15,45	16,92	13,35	268,35	108
	Гуляш из мяса отварного	80	14,67	18,06	2,52	231,3	299
	Каша рассыпчатая рисовая	180	4,43	3,96	46,17	237,96	353в
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,42	0,50	51,34	215,28	412
	витамин с		0,00	0,00	0,00	0	420
	хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,39	138,84	480

	хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	481
ИТОГО ЗА ОБЕД		915	47,10	50,75	167,61	1303	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	250	33,65	24,60	80,62	825,45	267а
	чай с сахаром	200	0,14	0,04	10,02	38,96	430а
	молоко сгущенное	60	4,32	5,10	33,30	196,8	468
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		510	38,11	29,74	123,94	1061,21	
УЖИН	Жаркое по-домашнему	250	35,60	18,42	33,25	441,82	294
	сельдь с луком	80	13,75	9,22	0,89	142	62
	хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,39	138,84	480
	хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	481
	чай с сахаром	200	0,14	0,04	10,02	38,96	430а
ИТОГО ЗА УЖИН		635	57,71	28,89	90,63	842,02	
УЖИН 2	Печенье	60	4,50	5,88	44,64	250,2	509
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка и другие напитки кисломолочные	200	5,60	8,00	8,40	134	439в
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3340	176,25	141,29	594,51	4472,93	
день 10							
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке кукурузная	200	9,36	5,60	53,70	303,3	221д
	Бутерброды с маслом сливочным	50/20	1,28	4,76	7,37	77,7	1
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	250	31,75	28,75	1,75	392,5	261
	Какао с молоком	200	4,22	3,96	15,18	114,34	434
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		960	56,71	56,95	131,04	1272,04	
ЗАВТРАК 2	мармелад	60	0,06	0,00	47,64	192,6	527
	Отвар из шиповника	200	0,80	0,00	12,00	51,2	408
	яблоко	100/100	0,40	0,40	9,80	47	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		360	1,26	0,40	69,44	290,8	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	100	3,08	1,94	7,64	60,17	57
	Суп с крупой и томатом	300	21,63	20,73	19,74	352,2	130
	Пюре картофельное	200	4,34	7,78	28,64	202,42	362
	Рыба (кета), тушенная в томате с овощами	100	10,16	5,42	4,26	106,47	274
	хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,39	138,84	480
	хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	481
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,42	0,50	51,34	215,28	412
ИТОГО ЗА ОБЕД		1005	49,85	37,58	158,09	1155,78	
ПОЛДНИК	Булочка «Школьная»	100	23,05	5,62	52,03	304	495
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92	407д
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	24,05	5,82	72,23	396	

УЖИН	Голубцы с мясом и рисом тушеные	100	10,81	11,27	7,38	175,28	336
	Изделия макаронные отварные	200	7,58	7,22	45,74	278,38	359
	огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	70
	хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,39	138,84	480
	хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	481
	чай с сахаром	200	0,14	0,04	10,02	38,96	430a
	витамин с		0,00	0,00	0,00	0	420
ИТОГО ЗА УЖИН		705	27,55	19,84	111,31	724,86	
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка и другие напитки кисломолочные	200	5,80	6,40	8,20	118	4396
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3270	155,12	113,11	497,27	3573,28	
день 11							
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке гречневая	200	11,30	10,58	36,36	286,36	2216
	Бутерброды с маслом сливочным	50/20	1,28	4,76	7,37	77,7	1
	Какао с молоком	200	4,22	3,96	15,18	114,34	434
	конфеты шоколадные	60	0,81	7,74	16,41	138,9	105
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		710	23,41	33,44	83,52	735,3	
ЗАВТРАК 2	Бутерброды с сыром	50/20	6,39	5,45	7,95	106,37	4a
	Чай с лимоном	200	0,20	0,04	10,24	41,34	431a
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		250	6,59	5,49	18,19	147,71	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	2,70	1,98	18,27	101,88	116a
	гороховое пюре	200	21,14	2,02	47,30	299,96	243
	Птица отварная	100	30,44	11,76	0,61	230,52	341
	кисель плодово ягодный	200	0,00	0,00	9,98	37,9	420
	витамин с		0,00	0,00	0,00	0	420
	хлеб пшеничный	50	2,57	0,32	15,70	69,42	482
	хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	481
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	59,93	16,64	106,94	820,08	
ПОЛДНИК	Гусек сахарный	75	5,00	8,40	34,84	235,3	469
	Молоко пастеризованное	200	5,80	6,40	9,40	120	4356
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	10,80	14,80	44,24	355,3	
УЖИН	Тефтели мясные с рисом паровые	100	14,83	7,05	6,66	149,25	318
	Капуста тушеная	230	4,21	5,91	15,48	138,44	3696
	хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,39	138,84	480
	хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	481
	чай с сахаром	200	0,14	0,04	10,02	38,96	430a
ИТОГО ЗА УЖИН		635	27,40	14,21	78,63	545,89	

УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка и другие напитки кисломолочные	200	5,80	6,40	8,20	118	4396
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2710	128,13	84,58	331,52	2604,28	
день 12							
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке Дружба	200	11,22	6,88	42,22	276,34	221в
	Бутерброды с маслом сливочным	50/20	1,28	4,76	7,37	77,7	1
	цикорий с молоком	200	4,04	3,42	17,14	115,82	433
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	22,34	21,46	74,93	587,86	
ЗАВТРАК 2	Вафли	60	1,92	1,68	48,66	205,26	508
	груши	100	0,40	0,30	10,30	47	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		160	2,32	1,98	58,96	252,26	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,11	10,17	7,29	125,61	72
	Рассольник ленинградский	250	14,18	13,78	18,90	256,7	104
	Шницель натуральный рубленый	250	36,42	119,72	3,98	1239,63	304а
	компот из персиков консервированных	200	0,40	0,00	36,76	143,8	416
	витамин с			0,00	0,00	0	420
	хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,39	138,84	480
	хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	481
Изделия макаронные отварные	180	7,06	1,01	43,09	209,79	246	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1085	67,39	145,89	156,49	2194,77	
ПОЛДНИК	Ватрушки	100	2,14	3,04	35,69	173,41	477г
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92	407д
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	3,14	3,24	55,89	265,41	
УЖИН	Птица тушеная	250	34,12	19,87	0,07	316,32	343б
	Изделия макаронные отварные	200	7,58	7,22	45,74	278,38	359
	Кукуруза консервированная	250	5,58	4,07	28,07	173,3	245
	хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,39	138,84	480
	хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	481
	чай с сахаром	200	0,14	0,04	10,02	38,96	430а
ИТОГО ЗА УЖИН		1005	55,64	32,41	130,37	1026,2	
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка и другие напитки кисломолочные	200	5,80	6,40	8,20	118	4396
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3200	150,83	204,98	476,64	4326,5	
день 13							
ЗАВТРАК	Макароны, запеченные с сыром	200	13,14	13,82	48,36	370,14	248
	Бутерброды с маслом сливочным	50/20	1,28	4,76	7,37	77,7	1
	Какао с молоком	200	4,22	3,96	15,18	114,34	434

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	24,44	28,94	79,11	680,18	
ЗАВТРАК 2	Бутерброды с джемом или повидлом (вариант № 2)	100	4,20	0,50	59,95	255,5	3
	Отвар из шиповника	200	0,80	0,00	12,00	51,2	408
	яблоко	100/100	0,40	0,40	9,80	47	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		400	5,40	0,90	81,75	353,7	
ОБЕД							
	Суп картофельный с фрикадельками мясными	250	19,62	14,80	12,00	259,78	113
	Печень, тушенная в соусе	80	12,64	11,94	7,61	190,42	303
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,37	8,23	46,62	301,54	353
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,42	0,50	51,34	215,28	412
	витамин с		0,00	0,00	0,00	0	420
	хлеб пшеничный	50	2,57	0,32	15,70	69,42	482
	хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	481
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	50,70	36,35	148,35	1116,84	
ПОЛДНИК	Кольцо песочное	100	6,74	15,79	51,94	377,61	469
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92	407д
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,74	15,99	72,14	469,61	
УЖИН	Котлеты натуральные паровые	100	19,79	55,64	0,09	581,26	2916
	Картофель отварной	180	3,64	6,25	28,89	186,62	360
	хлеб пшеничный	50	2,57	0,32	15,70	69,42	482
	хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	481
	чай с сахаром	200	0,14	0,04	10,02	38,96	430а
	помидоры соленые	100	1,10	0,10	1,60	13	71
ИТОГО ЗА УЖИН		670	30,32	62,91	71,38	969,66	
УЖИН 2	Молоко пастеризованное	200	5,80	6,40	9,40	120	435б
	пряник	60	3,54	2,82	45,00	219,6	503
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2880	122,14	147,91	498,93	3811,59	
день 14							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару	200	21,00	26,56	4,06	339,42	253
	Икра кабачковая	80	0,90	4,38	6,59	70,14	76
	Бутерброды с маслом сливочным	50/20	1,28	4,76	7,37	77,7	1
	Какао с молоком	200	4,22	3,96	15,18	114,34	434
	Шоколад	100	9,80	34,70	50,40	554	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		890	46,54	83,58	138,00	1495,2	

ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	250	2,25	0,25	22,50	110	458ж
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		250	2,25	0,25	22,50	110	
ОБЕД	Салат мясной	80	8,62	6,79	17,48	164,22	46
	Суп из овощей с фасолью	250	6,00	3,57	14,05	113,82	110
	сердце в соусе тушеное	100	14,36	12,98	7,87	200,5	593
	Изделия макаронные отварные	200	7,58	7,22	45,74	278,38	359
	компот из персиков консервированных	200	0,40	0,00	36,76	143,8	416
	витамин с		0,00	0,00	0,00	0	420
	хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,39	138,84	480
	хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	481
ИТОГО ЗА ОБЕД		935	45,18	31,77	168,37	1119,96	
ПОЛДНИК	батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	480
	помадка	60/60	1,92	2,34	3,09	41,4	517
	чай с сахаром	200	0,14	0,04	10,02	38,96	430а
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	4,31	3,25	28,53	158,96	
УЖИН	Мясо тушеное	100	9,47	20,19	3,69	259,67	292
	Рис отварной	180	4,54	6,17	47,05	261,94	355
	Салат "Цада"	80	2,33	5,09	4,42	73,32	68
	хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,39	138,84	480
	хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	481
ИТОГО ЗА УЖИН		465	24,56	32,66	101,63	814,17	
УЖИН 2	Сок плодовый, ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)	200	1,00	0,00	25,40	110	407
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	1,00	0,00	25,40	110	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2770	114,50	142,29	430,03	3468,69	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		43350	1940,12	1899,04	6384,48	50484,19	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		3096,42857	138,58	135,65	456,03	3606,013571	

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети с 11 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	
			Белки	Жиры
день 1				
ЗАВТРАК	Каша жидкая на молоке манная	250	9,40	12,05
	Бутерброды с маслом сливочным	50/20	1,28	4,76
	цикорий с молоком	200	4,04	3,42
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,72	20,23
ЗАВТРАК 2	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	250	31,75	28,75
	Отвар из шиповника	200	0,80	0,00
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	250	2,25	0,25
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		700	34,80	29,00
ОБЕД	сельдь с луком	100	17,19	11,52
	Суп картофельный с крупой	300	16,92	14,10
	Тефтели мясные с рисом паровые	120	17,80	8,46
	Пюре картофельное	200	4,34	7,78
	хлеб пшеничный	85	6,72	0,85
	хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,42	0,50
	витамин с		0,00	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		1065	70,01	44,05
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	100	1,94	3,04
	Молоко пастеризованное	200	5,80	6,40
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,74	9,44
УЖИН	плов из говядины	250	24,00	20,78
	хлеб пшеничный	85	6,72	0,85
	хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84
	чай с сахаром	200	0,14	0,04
	огурцы соленые	100	0,80	0,10
ИТОГО ЗА УЖИН		695	36,28	22,61
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка и другие напитки кисломолочные	200	5,80	6,40
ИТОГО ЗА УЖИН 2				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3460	169,35	131,73
день 2				
ЗАВТРАК	Каша жидкая на молоке пшеничная	250	12,15	12,98
	батон нарезной	30	2,25	0,87
	масло сливочное	20	0,26	12,30
	Какао с молоком	200	4,22	3,96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		700	24,68	36,51
ЗАВТРАК 2	Чай с лимоном	200	0,20	0,04

	Бутерброды с сыром	50/20	6,39	5,45
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	250	2,25	0,25
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		500	8,84	5,74
ОБЕД	Салат из моркови с маслом растительным	100	1,18	7,08
	Борщ	300	17,43	17,82
	Котлеты или биточки рыбные	100	12,67	6,29
	Рис отварной	200	5,04	6,86
	хлеб пшеничный	85	6,72	0,85
	хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84
	кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00
	витамин с		0,00	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		1045	47,66	39,74
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	250	34,80	32,90
	чай с сахаром	200	0,14	0,04
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		450	34,94	32,94
УЖИН	Макаронник	250	10,43	11,68
	Икра кабачковая	100	1,13	5,47
	хлеб пшеничный	85	6,72	0,85
	хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84
	чай с сахаром	200	0,14	0,04
	конфеты шоколадные	60	0,81	7,74
ИТОГО ЗА УЖИН		755	23,85	26,62
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка и другие напитки кисломолочные	200	5,80	6,40
ИТОГО ЗА УЖИН 2				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3450	139,97	141,55
день 3				
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке Геркулесовая	250	10,03	7,12
	Бутерброды с маслом сливочным	50/20	1,28	4,76
	цикорий с молоком	200	4,04	3,42
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		700	21,15	21,70
ЗАВТРАК 2	Печенье	60	4,50	5,88
	Молоко пастеризованное	200	5,80	6,40
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		260	10,30	12,28
ОБЕД	Салат из капусты белокачанной	100	1,91	10,10
	Суп вермешелевый с курицей	300	18,12	15,00
	Жаркое по-домашнему	300	42,72	22,11
	хлеб пшеничный	60	3,08	0,39
	хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84
	компот из персиков консервированных	200	0,40	0,00
	витамин с		0,00	0,00
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	250	2,25	0,25
ИТОГО ЗА ОБЕД		1270	73,10	48,69
ПОЛДНИК	пирог яблочный	100	6,97	3,96
	чай с сахаром	200	0,14	0,04
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,11	4,00
УЖИН	Рагу из птицы	250	29,53	15,90
	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,52	9,14
	огурцы соленые	100	0,80	0,10
	хлеб пшеничный	85	6,72	0,85
	хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84
	чай с сахаром	200	0,14	0,04
ИТОГО ЗА УЖИН		895	53,33	26,87
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка и другие напитки кисломолочные	200	5,80	6,40

ИТОГО ЗА УЖИН 2				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3425	164,99	113,54
день 4				
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке рисовая	250	10,03	7,12
	Бутерброды с маслом сливочным	50/20	1,28	4,76
	Какао с молоком	200	4,22	3,96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		700	21,33	22,24
ЗАВТРАК 2	Чай с лимоном	200	0,20	0,04
	Гренки с сыром	60	6,05	4,91
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	250	2,25	0,25
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		510	8,50	5,20
ОБЕД	Салат картофельный с кальмарами	100	4,80	1,05
	Суп картофельный с фрикадельками мясными	300	23,55	17,76
	Бефстроганов из мяса	100	18,79	10,78
	Изделия макаронные отварные	200	7,84	1,12
	кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00
	витамин с		0,00	0,00
	хлеб пшеничный	85	6,72	0,85
	хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84
ИТОГО ЗА ОБЕД		1045	66,32	32,40
ПОЛДНИК	Булочка молочная	100	2,87	3,90
	Сок яблочный	200	1,00	0,20
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	3,87	4,10
УЖИН	Голубцы с мясом и рисом тушеные	120	12,97	13,52
	огурцы соленые	100	0,80	0,10
	Пюре картофельное	200	4,34	7,78
	хлеб пшеничный	85	6,72	0,85
	хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84
	чай с сахаром	200	0,14	0,04
ИТОГО ЗА УЖИН		765	29,59	23,13
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка и другие напитки кисломолочные	200	5,80	6,40
ИТОГО ЗА УЖИН 2				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3320	129,61	87,07
день 5				
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке рисовая	250	10,03	7,12
	Бутерброды с маслом сливочным	50/20	1,28	4,76
	Какао с молоком	200	4,22	3,96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		700	21,33	22,24
ЗАВТРАК 2	бутерброд с повидлом	60	4,74	0,60
	Отвар из шиповника	200	0,80	0,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		260	5,54	0,60
ОБЕД	Салат витаминный (вариант № 2)	100	0,94	0,15
	Рассольник ленинградский	300	17,01	16,53
	Рыба (кета), тушенная в томате с овощами	100	10,16	5,42
	Картофель отварной	200	4,04	6,94
	хлеб пшеничный	85	6,72	0,85
	хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,42	0,50
	витамин с		0,00	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		1045	45,91	31,23
ПОЛДНИК	Корж молочный	75	2,77	8,64
	Сок плодовый, ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)	200	1,00	0,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	3,77	8,64

УЖИН	Печень по-строгановски	100	15,45	13,29
	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,52	9,14
	хлеб пшеничный	85	6,72	0,85
	хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84
	чай с сахаром	200	0,14	0,04
ИТОГО ЗА УЖИН		645	38,45	24,16
УЖИН 2	Вафли	60	1,92	1,68
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка и другие напитки кисломолочные	200	5,80	6,40
ИТОГО ЗА УЖИН 2				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2985	116,92	88,55

день 6

ЗАВТРАК	Макароны, запеченные с сыром	250	16,43	17,27
	Бутерброды с маслом сливочным	50/20	1,28	4,76
	конфеты шоколадные	60	0,81	7,74
	Какао с молоком	200	4,22	3,96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		820	30,46	41,81
ЗАВТРАК 2	Икра кабачковая	100	1,13	5,47
	хлеб пшеничный	75	1,78	0,23
	Чай с лимоном	200	0,20	0,04
	груши	100	0,40	0,30
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		475	3,51	6,04
ОБЕД	Салат из овощей с капустой морской	100	1,68	7,32
	Суп картофельный с бобовыми	300	15,06	14,97
	Котлеты натуральные паровые	100	19,79	55,64
	Каша рассыпчатая рисовая	200	4,92	4,40
	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0,00	0,00
	витамин с		0,00	0,00
	хлеб пшеничный	85	6,72	0,85
	хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84
ИТОГО ЗА ОБЕД		1045	52,79	84,02
ПОЛДНИК	Булочка «Любимая»	100	9,63	5,20
	Сок яблочный	200	1,00	0,20
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,63	5,40
УЖИН	Азу по татарски	300	61,89	66,36
	сельдь с луком	100	17,19	11,52
	чай с сахаром	200	0,14	0,04
	хлеб пшеничный	85	6,72	0,85
	хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84
	пряник	60	3,54	2,82
ИТОГО ЗА УЖИН		805	94,10	82,43
УЖИН 2	Молоко пастеризованное	200	5,80	6,40
ИТОГО ЗА УЖИН 2				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3385	189,57	218,02

день 7

ЗАВТРАК	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару	200	20,68	28,82
	Бутерброды с маслом сливочным	50/20	1,28	4,76
	цикорий с молоком	200	4,04	3,42
	Шоколад	100	9,80	34,70
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		750	41,60	78,10
ЗАВТРАК 2	яблоко	100/100	0,40	0,40
	Отвар из шиповника	200	0,80	0,00
	Печенье	60	4,50	5,88
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		360	5,70	6,28
ОБЕД	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	150	1,98	19,62
	Суп картофельный с бобовыми	300	15,06	14,97
	Мясо тушеное	100	9,47	20,19

	Капуста тушеная	230	4,05	7,34
	хлеб пшеничный	75	1,78	0,23
	хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84
	компот из персиков консервированных	200	0,40	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		1115	37,36	63,19
ПОЛДНИК	батон нарезной	30	2,25	0,87
	чай с сахаром	200	0,14	0,04
	помадка	60/60	1,92	2,34
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	4,31	3,25
УЖИН	Суфле паровое из мяса отварного	250	51,88	22,35
	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,52	9,14
	помидоры соленые	100	1,10	0,10
	хлеб пшеничный	85	6,72	0,85
	хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84
	чай с сахаром	200	0,14	0,04
	Шоколад	100	9,80	34,70
ИТОГО ЗА УЖИН		995	85,78	68,02
УЖИН 2	Сок плодовый, ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)	200	1,00	0,00
ИТОГО ЗА УЖИН 2				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3510	169,95	212,44
день 8				
ЗАВТРАК	Каша жидкая на молоке пшеничная	250	12,15	12,98
	Бутерброды с сыром	50/20	6,39	5,45
	масло сливочное	20	0,26	12,30
	Какао с молоком	200	4,22	3,96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		720	24,02	34,69
ЗАВТРАК 2	Зефир, обогащенный витаминно-минеральным премиксом	100	0,80	0,10
	Чай с лимоном	200	0,20	0,04
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		300	1,00	0,14
ОБЕД	Винегрет овощной	150	1,67	15,26
	Суп рыбными консервами сайра	300	11,40	1,65
	Тефтели	250	20,98	48,12
	Изделия макаронные отварные	200	7,58	7,22
	хлеб пшеничный	85	6,72	0,85
	хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,42	0,50
ИТОГО ЗА ОБЕД		1245	55,39	74,44
ПОЛДНИК	Молоко стерилизованное	200	6,00	6,40
	Корж молочный	75	2,77	8,64
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	8,77	15,04
УЖИН	Птица тушеная	250	31,72	12,68
	Рагу из овощей	250	6,18	10,70
	огурцы соленые	100	0,80	0,10
	хлеб пшеничный	85	6,72	0,85
	хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84
	чай с сахаром	200	0,14	0,04
	витамин с		0,00	0,00
ИТОГО ЗА УЖИН		945	50,18	25,21
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка и другие напитки кисломолочные	200	5,80	6,40
ИТОГО ЗА УЖИН 2				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3485	144,16	155,92
день 9				
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке Геркулесовая	250	10,03	7,12
	хлеб пшеничный	60	3,08	0,39
	цикорий с молоком	200	4,04	3,42

	конфеты шоколадные	60	0,81	7,74
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		770	23,76	25,07
ЗАВТРАК 2	Отвар из шиповника	200	0,80	0,00
	бутерброд с повидлом	60	4,74	0,60
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	250	2,25	0,25
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		510	7,79	0,85
ОБЕД	Салат из капусты белокачанной	100	1,91	10,10
	Суп крестьянский с крупой	300	18,54	20,31
	Гуляш из мяса отварного	100	18,34	22,58
	Каша рассыпчатая рисовая	200	4,92	4,40
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,42	0,50
	витамин с		0,00	0,00
	хлеб пшеничный	85	6,72	0,85
	хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84
ИТОГО ЗА ОБЕД		1045	57,47	59,58
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	250	33,65	24,60
	чай с сахаром	200	0,14	0,04
	молоко сгущенное	60	4,32	5,10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		510	38,11	29,74
УЖИН	Жаркое по-домашнему	300	42,72	22,11
	сельдь с луком	100	17,19	11,52
	хлеб пшеничный	85	6,72	0,85
	хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84
	чай с сахаром	200	0,14	0,04
ИТОГО ЗА УЖИН		745	71,39	35,36
УЖИН 2	Печенье	60	4,50	5,88
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка и другие напитки кисломолочные	200	5,60	8,00
ИТОГО ЗА УЖИН 2				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3640	202,82	158,08
день 10				
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке кукурузная	250	11,70	7,00
	Бутерброды с маслом сливочным	50/20	1,28	4,76
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	250	31,75	28,75
	Какао с молоком	200	4,22	3,96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		1010	59,05	58,35
ЗАВТРАК 2	мармелад	60	0,06	0,00
	Отвар из шиповника	200	0,80	0,00
	яблоко	100/100	0,40	0,40
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		360	1,26	0,40
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	100	3,08	1,94
	Суп с крупой и томатом	300	21,63	20,73
	Пюре картофельное	200	4,34	7,78
	Рыба (кета), тушенная в томате с овощами	100	10,16	5,42
	хлеб пшеничный	85	6,72	0,85
	хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,42	0,50
ИТОГО ЗА ОБЕД		1045	52,97	38,06
ПОЛДНИК	Булочка «Школьная»	100	23,05	5,62
	Сок яблочный	200	1,00	0,20
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	24,05	5,82
УЖИН	Голубцы с мясом и рисом тушенные	120	12,97	13,52
	Изделия макаронные отварные	200	7,58	7,22
	огурцы соленые	100	0,80	0,10
	хлеб пшеничный	85	6,72	0,85
	хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84

	чай с сахаром	200	0,14	0,04
	витамин с		0,00	0,00
ИТОГО ЗА УЖИН		765	32,83	22,57
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка и другие напитки кисломолочные	200	5,80	6,40
ИТОГО ЗА УЖИН 2				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3420	165,86	117,72
день 11				
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке гречневая	250	14,13	13,22
	Бутерброды с маслом сливочным	50/20	1,28	4,76
	Какао с молоком	200	4,22	3,96
	конфеты шоколадные	60	0,81	7,74
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		760	26,24	36,08
ЗАВТРАК 2	Бутерброды с сыром	50/20	6,39	5,45
	Чай с лимоном	200	0,20	0,04
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		250	6,59	5,49
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	300	3,24	2,37
	гороховое пюре	200	21,14	2,02
	Птица отварная	100	30,44	11,76
	кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00
	витамин с		0,00	0,00
	хлеб пшеничный	60	3,08	0,39
	хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	62,52	17,38
ПОЛДНИК	Гусек сахарный	75	5,00	8,40
	Молоко пастеризованное	200	5,80	6,40
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	10,80	14,80
УЖИН	Тефтели мясные с рисом паровые	120	17,80	8,46
	Капуста тушеная	230	4,21	5,91
	хлеб пшеничный	85	6,72	0,85
	хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84
	чай с сахаром	200	0,14	0,04
ИТОГО ЗА УЖИН		695	33,49	16,10
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка и другие напитки кисломолочные	200	5,80	6,40
ИТОГО ЗА УЖИН 2				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2900	139,64	89,85
день 12				
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке Дружба	250	14,03	8,60
	Бутерброды с маслом сливочным	50/20	1,28	4,76
	цикорий с молоком	200	4,04	3,42
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		700	25,15	23,18
ЗАВТРАК 2	Вафли	60	1,92	1,68
	груши	100	0,40	0,30
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		160	2,32	1,98
ОБЕД	Винегрет овощной	150	1,67	15,26
	Рассольник ленинградский	300	17,01	16,53
	Шницель натуральный рубленый	250	36,42	119,72
	компот из персиков консервированных	200	0,40	0,00
	витамин с		0,00	0,00
	хлеб пшеничный	85	6,72	0,85
	хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84
	Изделия макаронные отварные	200	7,84	1,12
ИТОГО ЗА ОБЕД		1245	74,68	154,32
ПОЛДНИК	Ватрушки	100	2,14	3,04
	Сок яблочный	200	1,00	0,20
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	3,14	3,24
УЖИН	Птица тушеная	250	34,12	19,87
	Изделия макаронные отварные	200	7,58	7,22

	Кукуруза консервированная	250	5,58	4,07
	хлеб пшеничный	85	6,72	0,85
	хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84
	чай с сахаром	200	0,14	0,04
ИТОГО ЗА УЖИН		1045	58,76	32,89
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка и другие напитки кисломолочные	200	5,80	6,40
ИТОГО ЗА УЖИН 2				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3450	164,05	215,61
день 13				
ЗАВТРАК	Макароны, запеченные с сыром	250	16,43	17,27
	Бутерброды с маслом сливочным	50/20	1,28	4,76
	Какао с молоком	200	4,22	3,96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		700	27,73	32,39
ЗАВТРАК 2	Бутерброды с джемом или повидлом (вариант № 2)	100	4,20	0,50
	Отвар из шиповника	200	0,80	0,00
	яблоко	100/100	0,40	0,40
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		400	5,40	0,90
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками мясными	300	23,55	17,76
	Печень, тушенная в соусе	100	15,80	14,92
	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,52	9,14
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,42	0,50
	витамин с		0,00	0,00
	хлеб пшеничный	60	3,08	0,39
	хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	60,99	43,55
ПОЛДНИК	Кольцо песочное	100	6,74	15,79
	Сок яблочный	200	1,00	0,20
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,74	15,99
УЖИН	Котлеты натуральные паровые	100	19,79	55,64
	Картофель отварной	200	4,04	6,94
	хлеб пшеничный	60	3,08	0,39
	хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84
	чай с сахаром	200	0,14	0,04
	помидоры соленые	100	1,10	0,10
ИТОГО ЗА УЖИН		720	32,77	63,95
УЖИН 2	Молоко пастеризованное	200	5,80	6,40
	пряник	60	3,54	2,82
ИТОГО ЗА УЖИН 2				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3100	138,17	159,60
день 14				
ЗАВТРАК	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару	200	21,00	26,56
	Икра кабачковая	100	1,13	5,47
	Бутерброды с маслом сливочным	50/20	1,28	4,76
	Какао с молоком	200	4,22	3,96
	Шоколад	100	9,80	34,70
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		910	46,77	84,67
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	250	2,25	0,25
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		250	2,25	0,25
ОБЕД	Салат мясной	100	10,78	8,49
	Суп из овощей с фасолью	300	7,20	4,29
	сердце в соусе тушеное	100	14,36	12,98
	Изделия макаронные отварные	200	7,58	7,22
	компот из персиков консервированных	200	0,40	0,00

	витамин с		0,00	0,00
	хлеб пшеничный	85	6,72	0,85
	хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84
ИТОГО ЗА ОБЕД		1045	51,66	34,67
ПОЛДНИК	батон нарезной	30	2,25	0,87
	помадка	60/60	1,92	2,34
	чай с сахаром	200	0,14	0,04
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	4,31	3,25
УЖИН	Мясо тушеное	100	9,47	20,19
	Рис отварной	200	5,04	6,86
	Салат "Цада"	100	2,91	6,36
	хлеб пшеничный	85	6,72	0,85
	хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84
ИТОГО ЗА УЖИН		545	28,76	35,10
УЖИН 2	Сок фруктовый, ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)	200	1,00	0,00
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	1,00	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2980	125,41	148,72
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		46510	2160,47	2038,40
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		3322,14286	154,32	145,60

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

Количество	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Углеводы		
38,95	302,65	228
7,37	77,7	1
17,14	115,82	433
63,46	496,17	
1,75	392,5	261
12,00	51,2	408
22,50	110	458ж
36,25	553,7	
1,11	177,5	62
24,72	293,49	114
7,99	179,1	318
28,64	202,42	362
41,05	181,56	480
22,62	120,6	481
51,34	215,28	412
0,00	0	420
177,47	1369,95	
7,05	63,01	477в
9,40	120	435б
16,45	183,01	
43,52	457,98	90
41,05	181,56	480
22,62	120,6	481
10,02	38,96	430а
1,70	13	70
118,91	812,1	
8,20	118	439б
420,74	3532,93	
43,25	339,45	228б
15,42	78,6	480
0,34	113,2	11
15,18	114,34	434
82,39	763,59	
10,24	41,34	431а

7,95	106,37	4a
22,50	110	458ж
40,69	257,71	
9,27	106,75	52
10,26	271,65	82
10,00	147,43	279
52,28	291,04	355
41,05	181,56	480
22,62	120,6	481
9,98	37,9	420
0,00	0	420
155,46	1156,93	
43,83	752,1	267
10,02	38,96	430a
53,85	791,06	
65,03	406,9	249
8,24	87,68	76
41,05	181,56	480
22,62	120,6	481
10,02	38,96	430a
16,41	138,9	105
163,37	974,6	
8,20	118	4396
495,76	3943,89	

58,20	336,25	221
7,37	77,7	1
17,14	115,82	433
90,91	647,77	
44,64	250,2	509
9,40	120	4356
54,04	370,2	
7,76	130,87	45
24,30	304,98	116
39,90	530,19	294
18,84	83,3	482
22,62	120,6	481
36,76	143,8	416
0,00	0	420
22,50	110	458ж
172,68	1423,74	
47,28	253,38	4766
10,02	38,96	430a
57,30	292,34	
20,78	344,8	342
51,80	335,04	353
1,70	13	70
41,05	181,56	480
22,62	120,6	481
10,02	38,96	430a
147,97	1033,96	
8,20	118	4396

522,90	3768,01	

58,20	336,25	221a
7,37	77,7	1
15,18	114,34	434
88,95	646,29	
10,24	41,34	431a
9,49	106,31	154
22,50	110	458ж
42,23	257,65	
8,67	63,69	69
14,40	311,73	113
6,13	197,27	298
47,88	233,1	246a
9,98	37,9	420
0,00	0	420
41,05	181,56	480
22,62	120,6	481
150,73	1145,85	
9,10	83,71	502
20,20	92	407д
29,30	175,71	
8,86	210,34	336
1,70	13	70
28,64	202,42	362
41,05	181,56	480
22,62	120,6	481
10,02	38,96	430a
112,89	766,88	
8,20	118	439б
424,10	2992,38	

58,20	336,25	221a
7,37	77,7	1
15,18	114,34	434
88,95	646,29	
28,98	128,16	3
12,00	51,2	408
40,98	179,36	
8,10	39,34	21
22,68	308,04	104
4,26	106,47	274
32,10	207,36	360
41,05	181,56	480
22,62	120,6	481
51,34	215,28	412
0,00	0	420
182,15	1178,65	
17,85	156,65	469
25,40	110	407
43,25	266,65	

8,78	218,81	302
51,80	335,04	353
41,05	181,56	480
22,62	120,6	481
10,02	38,96	430a
134,27	894,97	
48,66	205,26	508
7,60	118	439a
537,66	3371,18	

60,45	462,68	248
7,37	77,7	1
16,41	138,9	105
15,18	114,34	434
155,67	1116,88	
8,24	87,68	76
10,87	48,06	482
10,24	41,34	431a
10,30	47	1
39,65	224,08	
12,39	122,4	63
13,80	250,29	115
0,09	581,26	2916
51,30	264,4	353B
0,00	0	420
0,00	0	420
41,05	181,56	480
22,62	120,6	481
141,25	1520,51	
51,00	289,32	499
20,20	92	407д
71,20	381,32	
92,91	1218,81	300
1,11	177,5	62
10,02	38,96	430a
41,05	181,56	480
22,62	120,6	481
45,00	219,6	503
212,71	1957,03	
9,40	120	4356
573,62	4996,56	

5,48	364,36	253
7,37	77,7	1
17,14	115,82	433
50,40	554	503
89,79	1231,88	
9,80	47	1
12,00	51,2	408
44,64	250,2	509
66,44	348,4	
11,61	230,75	56
13,80	250,29	115
3,69	259,67	292

15,50	150,17	3696
10,87	48,06	482
22,62	120,6	481
36,76	143,8	416
114,85	1203,34	
15,42	78,6	480
10,02	38,96	430a
3,09	41,4	517
28,53	158,96	
13,88	464,38	331
51,80	335,04	353
1,60	13	71
41,05	181,56	480
22,62	120,6	481
10,02	38,96	430a
50,40	554	503
191,37	1707,54	
25,40	110	407
506,98	4640,12	

43,25	339,45	2286
7,95	106,37	4a
0,34	113,2	11
15,18	114,34	434
92,12	783,36	
79,80	326	507
10,24	41,34	431a
90,04	367,34	
10,93	188,42	72
23,52	155,16	44
19,70	596,12	317a
45,74	278,38	359
41,05	181,56	480
22,62	120,6	481
51,34	215,28	412
214,90	1735,52	
9,40	120	4366
17,85	156,65	469
27,25	276,65	
0,87	244,25	343a
24,83	222,65	175a
1,70	13	70
41,05	181,56	480
22,62	120,6	481
10,02	38,96	430a
0,00	0	420
101,09	821,02	
8,20	118	4396
508,20	3991,89	

58,20	336,25	221
18,84	83,3	482
17,14	115,82	433

16,41	138,9	105
118,79	792,27	
12,00	51,2	408
28,98	128,16	3
22,50	110	458ж
63,48	289,36	
7,76	130,87	45
16,02	322,02	108
3,15	289,12	299
51,30	264,4	353в
51,34	215,28	412
0,00	0	420
41,05	181,56	480
22,62	120,6	481
193,24	1523,85	
80,62	825,45	267а
10,02	38,96	430а
33,30	196,8	468
123,94	1061,21	
39,90	530,19	294
1,11	177,5	62
41,05	181,56	480
22,62	120,6	481
10,02	38,96	430а
114,70	1048,81	
44,64	250,2	509
8,40	134	439в
658,99	4981,7	

67,13	379,12	221д
7,37	77,7	1
1,75	392,5	261
15,18	114,34	434
144,47	1347,86	
47,64	192,6	527
12,00	51,2	408
9,80	47	1
69,44	290,8	
7,64	60,17	57
19,74	352,2	130
28,64	202,42	362
4,26	106,47	274
41,05	181,56	480
22,62	120,6	481
51,34	215,28	412
175,29	1238,7	
52,03	304	495
20,20	92	407д
72,23	396	
8,86	210,34	336
45,74	278,38	359
1,70	13	70
41,05	181,56	480
22,62	120,6	481

10,02	38,96	430a
0,00	0	420
129,99	842,84	
8,20	118	4396
546,58	3850	

45,45	357,95	2216
7,37	77,7	1
15,18	114,34	434
16,41	138,9	105
92,61	806,89	
7,95	106,37	4a
10,24	41,34	431a
18,19	147,71	
21,93	122,25	116a
47,30	299,96	243
0,61	230,52	341
9,98	37,9	420
0,00	0	420
18,84	83,3	482
22,62	120,6	481
121,28	894,53	
34,84	235,3	469
9,40	120	4356
44,24	355,3	
7,99	179,1	318
15,48	138,44	3696
41,05	181,56	480
22,62	120,6	481
10,02	38,96	430a
97,16	658,66	
8,20	118	4396
373,48	2863,09	

52,78	345,42	221B
7,37	77,7	1
17,14	115,82	433
85,49	656,94	
48,66	205,26	508
10,30	47	1
58,96	252,26	
10,93	188,42	72
22,68	308,04	104
3,98	1239,63	304a
36,76	143,8	416
0,00	0	420
41,05	181,56	480
22,62	120,6	481
47,88	233,1	246
185,90	2415,15	
35,69	173,41	477Г
20,20	92	407Д
55,89	265,41	
0,07	316,32	3436
45,74	278,38	359

28,07	173,3	245
41,05	181,56	480
22,62	120,6	481
10,02	38,96	430a
147,57	1109,12	
8,20	118	4396
533,81	4698,88	

60,45	462,68	248
7,37	77,7	1
15,18	114,34	434
91,20	772,72	
59,95	255,5	3
12,00	51,2	408
9,80	47	1
81,75	353,7	
14,40	311,73	113
9,51	238,03	303
51,80	335,04	353
51,34	215,28	412
0,00	0	420
18,84	83,3	482
22,62	120,6	481
168,51	1303,98	
51,94	377,61	469
20,20	92	407д
72,14	469,61	
0,09	581,26	2916
32,10	207,36	360
18,84	83,3	482
22,62	120,6	481
10,02	38,96	430a
1,60	13	71
85,27	1044,48	
9,40	120	4356
45,00	219,6	503
545,07	4166,09	

4,06	339,42	253
8,24	87,68	76
7,37	77,7	1
15,18	114,34	434
50,40	554	503
139,65	1512,74	
22,50	110	458ж
22,50	110	
21,85	205,27	46
16,86	136,59	110
7,87	200,5	593
45,74	278,38	359
36,76	143,8	416

0,00	0	420
41,05	181,56	480
22,62	120,6	481
192,75	1266,7	
15,42	78,6	480
3,09	41,4	517
10,02	38,96	430a
28,53	158,96	
3,69	259,67	292
52,28	291,04	355
5,53	91,65	68
41,05	181,56	480
22,62	120,6	481
125,17	944,52	
25,40	110	407
25,40	110	
479,60	3763,32	
7127,49	55560,04	
509,11	3968,574286	