

Согласовано:
С родительским комитетом

И. Г. Парфенова
«16» 04 20 21 г.

Утверждаю:
Директор ГБОУ СОШ «Центр образования»
пос. Варламово *И.Г. Парфенова*
приказ № 282 от «16» 04 20 21 г.



№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество	Цена за единицу, руб.	Сумма, руб.	Всего, руб.	Итого, руб.
1	Колбасный сырок	шт	4050	4,165,2	16869,24	16869,24	16869,24
2	Колбасный сырок	шт	50	8,014,00	400,70	17270,94	17270,94
3	Сыр	кг	375	—	—	17646,94	17646,94
4	Сметана 20%	кг	120,5	8,198,225	987,99	18634,93	18634,93
5	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
6	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
7	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
8	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
9	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
10	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
11	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
12	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
13	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
14	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
15	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
16	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
17	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
18	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
19	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
20	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
21	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
22	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
23	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
24	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
25	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
26	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
27	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
28	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
29	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
30	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
31	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
32	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
33	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
34	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
35	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
36	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
37	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
38	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
39	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
40	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
41	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
42	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
43	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
44	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
45	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
46	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
47	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
48	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
49	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
50	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
51	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
52	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
53	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
54	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
55	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
56	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
57	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
58	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
59	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
60	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
61	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
62	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
63	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
64	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
65	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
66	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
67	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
68	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
69	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
70	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
71	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
72	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
73	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
74	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
75	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
76	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
77	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
78	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
79	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
80	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
81	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
82	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
83	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
84	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
85	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
86	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
87	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
88	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
89	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
90	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
91	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
92	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
93	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
94	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
95	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
96	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
97	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
98	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
99	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93
100	Сметана 20%	кг	—	—	—	18634,93	18634,93

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

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	
Уплотненный полдник							
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 пшеничная молочная:	140/150							№168
Пшено		18/23	0,54/0,74	0,09/0,11	4,08/5,22	18,4/23,5		
Молоко		120/130	3,36/3,64	3,84/4,16	4,92/5,33	62,8/76,7		
Масло сливочное		3/4	0,018/0,024	2,47/3,3	0,027/0,036	26,4/29,9		
Сахар		3/4	-/-	-/-	2,97/3,96	12,3/15,1		
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		10/10	-/-	-/-	9,9/9,9	37,9/37,9		
Молоко		120/130	3,36/3,64	3,84/4,16	4,92/5,33	62,8/76,7		
3. Батон с сыром:	40/50							№3
Батон		30/38	2,31/2,93	0,72/0,91	1,6/2,01	56,2/76,5		
Сыр		10/12	2,3/2,76	3,0/3,6	-/-	31,1/44,5		
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:	150/200							№80
Картофель		80/100	1,6/2,0	0,08/0,1	15,7/19,7	66,4/83,0		
Лук репчатый		10/15	0,25/0,37	-/-	0,61/0,91	4,3/6,45		
Морковь		10/15	0,13/0,19	0,01/0,015	0,63/0,94	2,9/4,35		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	17,98/26,97		
Масло сливочное		2/3	0,018/0,024	2,47/3,3	0,027/0,036	22,44/29,92		
Крупа (пшено)		10/12	0,3/0,36	0,08/0,09	1,72/2,06	9,2/11,04		
Соль		4/6	-/-	-/-	-/-	-/-		
Курица		20/24	3,2/3,84	2,8/3,3	-/-	38,0/45,6		
3. Картофельное пюре:	110/130							
Картофель		100/130	2,0/2,6	0,1/0,13	19,7/25,61	83,0/107,9		
Масло сливочное		3/4	0,01/0,02	2,4/3,3	0,02/0,03	20,4/24,9		
Молоко		40/50	1,12/1,4	1,28/1,6	1,76/2,2	23,2/29,0		
4. Рыба с овощами:	60/70							
Рыба		70/80	12,3/14,0	0,7/0,8	-/-	55,3/63,2		
Масло растительное		2/3	-/-	1,9/2,9	-/-	17,9/27,9		
Масло сливочное		2/2	0,01/0,01	2,4/2,4	0,02/0,02	22,4/29,9		

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

Лук репчатый		10/15	0,16/0,24	-/-	0,93/1,39	3,3/4,9		
Батон		5/7	0,38/0,54	0,12/0,17	2,67/3,74	12,7/17,8		
Яйцо		1/8/1/8	0,9/0,9	0,86/0,86	0,05/0,05	11,7/11,7		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	18,0/26,9		
Масло сливочное		2/3	0,012/0,018	1,65/2,47	0,018/0,027	14,9/22,4		
Молоко		5/5	0,14/0,14	0,16/0,16	0,22/0,22	2,9/2,9		
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		
Уплотненный полдник								
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		
Уплотненный полдник								
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		
Соус сметанный с луком:								
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:	145/170							№205
Гречневая крупа		40/50	1,8/2,25	0,64/0,8	10,96/13,7	126,7/168,4		
Масло сливочное		5/7	0,03/0,04	4,12/5,74	0,45/0,063	37,4/52,36		
Сахар		3/4	-/-	-/-	2,97/2,97	11,3/11,3		
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		8/8	-/-	-/-	7,9/7,9	30,3/30,3		
3. Батон с маслом:	35/40							№1
Батон		30/35	2,31/3,08	0,72/0,96	16,02/21,36	76,2/101,6		
Масло сливочное		5/5	0,03/0,03	4,1/4,1	0,04/0,04	37,4/37,4		
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:	150/180							№80
Картофель		80/100	1,6/2,0	0,08/0,1	15,76/19,7	64,4/83,0		
Лук репчатый		10/15	0,25/0,37	-/-	0,61/0,91	4,3/6,45		
Морковь		10/15	0,13/0,19	0,01/0,01	0,63/0,94	2,9/4,3		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	17,9/26,9		
Масло сливочное		2/3	0,012/0,018	1,65/2,47	0,018/0,027	14,9/22,4		
Крупа (пшено)		10/12	0,3/0,36	0,08/0,09	1,72/2,06	9,2/11,04		
Соль		4/6	-/-	-/-	-/-	-/-		
Мясо		20\30	3,8/5,7	2,5/3,72	-/-	37,4/56,1		
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		
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		29,55/26,3	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:	140/150						№215
Яйцо		1,4/1,5	11,43/11,43	10,35/10,35	0,63/0,63	121,3/131,3	
Молоко		40/50	1,12/1,4	1,28/1,6	1,76/2,2	23,2/29,0	
Масло сливочное		3/4	0,018/0,024	2,47/3,3	0,027/0,036	22,4/29,9	
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		80/100	2,2/2,8	2,5/3,2	3,5/4,4	46,4/58,0	
3. Батон с сыром:	40/50						№3
Батон		30/34	2,31/3,08	0,72/0,96	16,6/21,4	63,9/89,7	
Сыр		10/16	2,8/3,7	3,6/4,8	-/-	36,2/58,0	
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:	30/40						№33
Свекла		40/50	0,68/0,85	-/-	4,2/5,25	18,4/23,0	
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	17,98/26,97	
2. Суп картофельный с рыбными фрикадельками :	150/180						№84
Картофель		80/100	1,4/2,0	0,08/0,1	0,3/0,4	1,8/2,7	
Лук репчатый		10/15	0,2/0,3	-/-	0,6/0,9	4,3/6,4	
Морковь		10/15	0,1/0,1	0,01/0,015	0,6/0,9	2,9/4,3	
Масло растительное		2/3	-/-	1,9/2,97	-/-	17,9/27,9	
Масло сливочное		2/3	0,01/0,02	2,4/3,3	0,02/0,03	22,4/29,9	
Соль		4/5	-/-	-/-	-/-	-/-	
Фрикадельки:							
Рыба		40/50	5,2/6,0	2,0/2,5	-/-	49,2/81,5	
Яйцо		1/6/1/6	1,1/1,1	1,1/1,15	0,07/0,07	15,7/15,7	
Лук репчатый		10/12	0,1/0,2	-/-	0,9/1,1	4,3/5,1	
3. Рис отварной:	110/130						№315
Рис		30/40	0,45/0,6	0,06/0,08	5,19/6,92	23,7/31,6	
Масло сливочное		7/10	0,042/0,06	5,77/8,25	0,063/0,09	52,4/74,8	
4. Котлета из мяса кур:	60/70						
Куры		75/95	15,6/19,76	6,6/8,36	0,45/0,57	123,8/156,8	

Лук репчатый		15/20	0,24/0,32	-/-	1,39/1,86	6,15/8,2	
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	17,98/26,97	
Яйцо		1/10	1,27	1,15	0,07	15,7	
Батон		8/10	0,61/0,77	0,19/0,24	4,27/5,34	20,32/25,4	
Молоко		10/10	0,28/0,28	0,32/0,32	0,41/0,41	5,9/5,9	
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	
Уплотненный полдник							
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	

2. Суп с рыбными консервами	170/200						№391
Картофель		80/100	2,05/2,05	-/-	14,05/14,05	24,05/24,05	
Рыбные консервы		20/20	0,01/0,01	1,01/1,01	-/-	24,05/24,05	
Лук репчатый		10/15	0,20/0,30	-/-	0,01/0,01	4,26/4,26	
Морковь		10/15	0,20/0,30	-/-	0,01/0,01	4,26/4,26	
Картофель		40/50	1,01/1,25	-/-	2,00/2,50	17,32/17,32	
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	18,02/26,97	
Масло сливочное		2/3	0,01/0,01	1,65/2,47	0,01/0,01	14,96/22,94	
Соль/перец		2/3	0,02/0,03	-/-	0,12/0,15	0,24/0,30	
Соль		4/6	-/-	-/-	-/-	-/-	
3. Картофельные зразы	110/130						№391
Картофель		120/140	2,47/2,94	0,48/0,56	19,67/23,28	90,4/107,1	
Масло сливочное		2/3	0,01/0,01	1,65/2,47	0,01/0,01	14,96/22,94	
Яйцо		5/10	0,57/1,14	0,98/1,95	1,01/2,01	17,32/34,64	
4. Суфле из печени со сметанным соусом	50/70						№391,3
Печень		60/80	10,70/14,2	2,32/2,96	2,04/2,64	12,10/15,6	34
Рис		10/10	0,22/0,22	0,05/0,05	2,40/2,40	28,11/28,11	

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		
Уплотненный полдник								
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		
Уплотненный полдник								
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		31,438,7	29,736,5	118,5143,7	597,3/717,1		
Уплотненный полдник								
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:			53,966,26	66,984,31	212,8/255,63	1409/1788,1		