

"Утверждаю"

ООО "Май-М"

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №64"

Директор _____/Ардашева Е.С./

Директор _____/_____//

Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)

Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(7-10лет)

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Н блюда по сборн.	Су г
--------------------	------------------	---------	---------	---------	------------	----------------------	---------

День 1

ЗАВТРАК

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(150)	150	13,3	18,1	3,4	229,9	268/18	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,0	39,9	457/18	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(150)	150	0,6	0,6	14,7	66,6	82/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПРЯНИК)	30	2,3	2,9	22,3	124,7	589/2013	

Итого по подменю: 590,0 20,8 22,1 79,9 601,7

ОБЕД

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(60)	60	60	1,1	3,7	5,9	60,8	1/18
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ(200/10)	200/10		1,9	6,1	11,0	106,7	95/18
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"(90)	90	16,1	9,9	14,1	209,3	341/18	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(150)	150	3,3	6,7	22,4	162,9	377/18	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,0	0,2	0,2	92,0	501/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	

Итого по подменю: 760,0 27,7 27,2 78,6 754,0

День 2

ЗАВТРАК

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ(60)	60	0,9	3,7	5,5	58,9	73/13	
КОЛБАСА ВАРЕНАЯ(ПОРЦИЯМИ)(90)	90	11,5	20,0	1,4	231,3	77/18	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(150)	150	5,6	4,0	36,5	204,2	256/18	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,1		10,2	41,1	461/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	

Итого по подменю: 560,0 22,4 28,3 78,6 657,8

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ(60)	60	0,6	3,7	2,2	44,3	18/18	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	200/10	1,8	7,2	7,7	102,3	104/18	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ(200)	200	16,8	15,2	44,3	381,3	330/18	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,3		12,8	50,1	496/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	

Итого по подменю: 720,0 23,8 26,7 92,0 700,3

День 3

ЗАВТРАК

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ(60)	60	0,8	3,1	4,0	47,2	2/18	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(200)	200	13,2	12,3	24,2	259,9	394/96	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,2	41,1	459/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	

Итого по подменю: 520,0 18,4 16,0 63,4 470,5

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Н блюда по сборн.	Сумма руб
ОБЕД							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ)(60)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	148/18	
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ(200)	200	13,1	11,0	3,3	164,8	111/18	
РЫБА ПРИПУЕННАЯ(90)	90	15,4	2,9	0,7	98,2	296/18	
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ(150)	150	3,6	10,7	18,5	184,7	181/18	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(КУРАГИ)	200	0,8	0,1	12,6	54,1	494/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	
Итого по подменю:	760,0	37,9	25,4	62,4	636,9		

День 4

ЗАВТРАК							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-й ВАРИАНТ)	45	6,7	9,5	9,9	151,7	90/13	
КАША ДРУЖБА(150)	150	3,9	5,5	21,5	151,6	226/18	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,4	1,3	12,4	66,2	460/2018	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(1ШТ)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	82/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013	
Итого по подменю:	525,0	14,7	16,9	68,4	484,2		

ОБЕД							
ОВОЩИ КОСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЕЦ)(60)	60	0,5	0,1	1,0	6,5	149/18	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(200)	200	2,9	2,3	18,4	105,9	116/18	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	16,0	5,9	36,7	263,4	354/2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4		16,8	69,1	495/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	
Итого по подменю:	720,0	24,1	8,9	97,9	567,2		

День 5

ЗАВТРАК							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ(60)	60	0,5	3,7	1,6	41,4	15/18	
КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ или ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ(90)	90	20,3	12,5	9,3	231,3	372/18	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(100)	100	2,2	4,4	14,9	108,4	377/18	
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ КАБОЧКИ (50)	50	0,4	1,3	2,8	24,5		
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,0	39,9	457/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	
Итого по подменю:	560,0	27,7	22,5	63,6	567,8		

ОБЕД							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)(60)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	148/18	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ(200/10)	200/10	2,0	6,3	14,0	120,0	100/18	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ(90)	90	20,8	1,1	0,3	94,2	366/18	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(150)	150	5,6	6,3	36,5	225,1	256/18	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,2	10,2	44,2	487/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	
Итого по подменю:	770,0	33,4	14,6	87,1	612,6		

ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013
Итого по подменю:	760,0	37,7	26,2	102,4	799,8	

День 7

ЗАВТРАК

ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ)(60)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	148/18
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНИК"(90)	90	16,1	9,9	14,1	200,3	347/18
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(150)	150	5,7	6,4	28,9	193,4	202/18
ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,1		10,2	41,1	461/18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013

Итого по подменю: 560,0 26,9 17,0 80,5 578,9

ОБЕД

ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ)(60)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	148/18
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(200)	200	4,5	3,8	17,9	121,7	144/13
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ(70/50)	70/50	20,2	18,2	3,6	259,2	367/18
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ(150)	150	3,1	8,1	25,3	186,7	152/18
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,0	0,2	0,2	92,0	501/18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013

Итого по подменю: 790,0 33,8 31,0 74,3 794,7

День 8

ЗАВТРАК

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	23,6	11,0	29,5	311,5	279/18
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(30)	30	2,2	2,6	16,8	95,8	471/2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,4	1,3	12,4	66,2	460/2018
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(150)	150	0,6	0,6	14,7	66,6	82/18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013

Итого по подменю: 560,0 30,1 15,7 88,2 613,4

ОБЕД

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК(60)	60	0,6	3,7	4,4	53,4	22/18
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)(200)	200/10	1,9	7,2	9,7	111,2	117/18
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ(ПАРОВЫЕ)(90)	90	13,4	5,8	9,1	142,1	348/18
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(150)	150	5,7	6,4	28,9	193,4	202/18
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,3		12,8	50,1	496/18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013

Итого по подменю: 770,0 26,2 23,7 89,9 672,5

День 9

ЗАВТРАК

ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)(60)	60	0,4	0,1	1,1	1,8	148/18
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ИНДЕЙКИ (100)	100	14,1	7,1	0,9	120,9	367/18

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Н блюда по сборн.	Сумма, руб
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(150)	150	3,3	6,7	22,4	162,9	377/18	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,2	41,1	459/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	

Итого по подменю: 570,0 22,2 14,5 59,6 457,0

ОБЕД

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ(60)	60	1,3	3,8	7,7	69,9	42/18	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ(200/10)	200/10	1,9	6,1	11,0	106,7	95/18	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНЯЯ(90)	90	13,5	7,7	10,9	166,6	341/18	
РИС ОТВАРНОЙ(150)	150	4,0	6,9	42,0	246,0	385/18	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	14,8	61,8	487/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	

Итого по подменю: 760,0 25,2 25,3 111,4 773,3

День 10

ЗАВТРАК

РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ГАРОВЫЕ(90)	90	12,7	4,2	6,7	120,2	302/18	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ(150)	150	3,7	4,2	37,7	203,6	211/18	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,0	39,9	457/18	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(1ШТ)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	82/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	

Итого по подменю: 600,0 21,1 9,4 89,2 530,4

ОБЕД

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(60)	60	1,0	3,1	5,0	52,6	9/18	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	2,3	2,4	16,7	97,3	116/18	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(200)	200	21,8	14,6	19,2	295,2	328/18	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4		16,8	69,1	495/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	

Итого по подменю: 720,0 29,8 20,7 82,7 636,5

День 11

ЗАВТРАК

КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,5	8,6	12,1	207,4	232/18	
СЫР (ПОРЦИОННО)(50)	20	5,1	5,2		67,5	75/18	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,6	16,4	107,0	465/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013	
БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ"(75)	75	4,9	5,5	34,4	206,7	530/18	

Итого по подменю: 555,0 24,0 22,4 92,4 720,2

ОБЕД

ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)(60)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	148/18	
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИЙ(200/10)	200/10	1,6	3,8	7,0	68,4	103/18	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ(90)	90	20,4	12,6	9,3	231,7	372/18	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(150)	150	5,6	6,3	36,5	225,1	256/18	
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200			5,0	20,0	491/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	

Итого по подменю: 770,0 32,3 23,4 83,9 677,3

"Утверждаю"

ООО "Май-М"

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №64"

Директор _____/Ардашева Е.С./

Директор _____/_____

Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)

Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(12-18ЛЕТ)

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
--------------------	------------------	---------	---------	---------	------------	----------------------	---------------

День 1

ЗАВТРАК

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(200)	200	17,8	24,2	4,6	307,3	268/18	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,0	39,9	457/18	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(150)	150	0,6	0,6	14,7	66,6	82/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПРЯНИК)	30	2,3	2,9	22,3	124,7	589/2013	

Итого по подменю: 640,0 25,3 28,2 81,1 679,1

ОБЕД

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(100)	100	1,8	6,1	9,9	101,3	1/18	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ(250/15)	250/15	3,6	5,4	23,7	158,1	95/18	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"(100)	100	17,9	11,0	15,6	232,6	347/18	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(200)	200	4,4	8,9	29,9	216,7	377/18	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,0	0,2	0,2	92,0	501/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,3	0,6	17,0	86,6	109/2013	

Итого по подменю: 975,0 36,6 32,7 125,8 1027,9

День 2

ЗАВТРАК

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И	100	1,5	6,1	9,2	98,2	73/13	
КОЛБАСА ВАРЕНАЯ(ПОРЦИЯМИ)(100)	100	12,8	22,2	1,5	257,0	77/18	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(200)	200	7,5	8,3	48,7	299,7	256/18	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,1		10,2	41,1	461/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,3	0,6	17,0	86,6	109/2013	

Итого по подменю: 710,0 29,8 37,7 116,1 923,2

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ(100)	100	1,0	6,2	3,6	73,9	18/18	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	250/10	2,0	4,7	9,1	86,7	104/18	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ(250)	250	21,0	19,1	55,3	476,6	330/18	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,3		12,8	50,1	496/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,3	0,6	17,0	86,6	109/2013	

Итого по подменю: 920,0 32,2 31,1 127,3 914,5

День 3

ЗАВТРАК

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ(100)	100	1,4	6,2	6,7	87,6	2/18	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(250)	250	27,3	20,0	24,0	385,1	328/18	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,2	41,1	459/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,3	0,6	17,0	86,6	109/2013	

Итого по подменю: 660,0 36,7 27,3 87,4 741,0

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Н блюда по сборн.	Сумма руб
ОБЕД							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ)(100)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	148/18	
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ	250	16,4	13,8	4,1	205,9	111/18	
РЫБА ПРИПУЕННАЯ(100)	100	17,2	3,2	0,7	109,1	296/18	
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ(200)	200	4,8	14,3	24,6	246,3	181/18	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(КУРАГИ)	200	0,8	0,1	12,6	54,1	494/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,3	0,6	17,0	86,6	109/2013	
Итого по подменю:	960,0	48,2	32,7	92,3	864,0		

День 4

ЗАВТРАК							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-й ВАРИАНТ)	45	6,7	9,5	9,9	151,7	90/13	
КАША ДРУЖБА	200	5,2	7,4	28,7	202,2	226/18	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,4	1,3	12,4	66,2	460/2018	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(150)	150	0,6	0,6	14,7	66,6	82/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013	
Итого по подменю:	655,0	18,5	19,3	95,2	627,3		

ОБЕД							
ОВОЩИ КОСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЕЦ)(100)	100	0,8	0,1	1,7	10,9	149/18	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(250)	250	3,6	2,9	23,0	132,3	116/18	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ(250)	250	20,0	7,3	45,9	329,2	354/2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4		16,8	69,1	495/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	
Итого по подменю:	890,0	31,4	11,2	127,1	734,1		

День 5

ЗАВТРАК							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ(100)	100	0,8	6,1	2,7	69,0	15/18	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ(100)	100	22,6	13,9	10,4	256,9	372/18	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(150)	150	3,3	6,7	22,4	162,9	377/18	
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ КАБОЧКИ (50)	50	0,4	1,3	2,8	24,5		
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,0	39,9	457/18	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013	
Итого по подменю:	690,0	33,7	28,9	88,0	745,8		

ОБЕД							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)(100)	100	0,7	0,1	1,9	11,3	148/18	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(СО СМЕТАНОЙ)	250/10	3,5	7,6	20,1	162,7	100/18	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (100)	100	23,2	1,2	0,3	104,6	366/18	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(200)	200	7,5	8,3	48,7	299,7	256/18	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,2	10,2	44,2	487/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,3	0,6	17,0	86,6	109/2013	

День 7**ЗАВТРАК**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ)(100)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	148/18
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"(100)	100	17,9	11,0	15,6	232,6	347/18
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(200)	200	7,6	8,6	38,5	257,8	202/18
ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,1		10,2	41,1	461/18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013

Итого по подмену: 660,0 31,0 20,4 93,1 675,2

ОБЕД

ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ)(100)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	148/18
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(250)	250	5,7	4,8	22,4	152,2	144/13
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ(150)	150	24,6	18,1	4,5	279,0	367/18
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ(200)	200	4,1	10,8	33,7	248,9	152/18
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,0	0,2	0,2	92,0	501/18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013

Итого по подмену: 990,0 43,1 35,0 104,3 986,1

День 8**ЗАВТРАК**

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(200)	200	43,9	15,7	36,2	461,8	279/18
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(50)	50	3,6	4,3	28,0	164,7	471/2018
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,4	1,3	12,4	66,2	460/2018
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(1ШТ)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	82/18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013

Итого по подмену: 610,0 53,9 22,2 115,9 877,7

ОБЕД

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК(100)	100	0,9	6,2	7,4	89,0	22/18
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)(250/10)	250/10	2,1	4,8	11,5	97,1	117/18
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ(ПАРОВЫЕ)	100	14,8	6,5	10,1	157,9	348/18
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	7,6	8,6	38,5	257,8	202/18
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,3		12,8	50,1	496/18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,3	0,6	17,0	86,6	109/2013

Итого по подмену: 970,0 33,6 27,2 126,8 879,1

День 9**ЗАВТРАК**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)(100)	100	0,7	0,1	1,9	11,3	148/18
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ИНДЕЙКИ (150)	150	21,1	10,7	1,4	185,9	367/18

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(200)	200	4,4	8,9	29,9	216,7	377/18	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,2	41,1	459/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	
Итого по подменю:	710,0	30,6	20,3	68,4	577,3		

ОБЕД

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ(100)	100	2,2	6,3	12,7	116,5	42/18	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ(250/15)	250/15	3,6	5,4	23,7	158,1	95/18	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНЯЯ(100)	100	15,0	8,5	12,1	185,1	341/18	
РИС ОТВАРНОЙ(200)	200	5,4	9,2	56,0	327,9	385/18	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	14,8	61,8	487/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,3	0,6	17,0	86,6	109/2013	
Итого по подменю:	975,0	34,3	30,7	165,8	1076,6		

День 10

ЗАВТРАК

РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ(100)	100	14,1	4,6	7,5	133,6	302/18	
РИС С ОВОЩАМИ(200)	200	5,3	6,7	47,3	270,3	237/18	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,0	39,9	457/18	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(1ШТ)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	82/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	
Итого по подменю:	660,0	24,1	12,3	99,6	610,5		

ОБЕД

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(100)	100	1,6	6,1	8,3	96,6	9/18	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	250	2,9	3,0	20,9	121,6	116/18	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(250)	250	27,3	20,0	24,0	385,1	328/18	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4		16,8	69,1	495/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,3	0,6	17,0	86,6	109/2013	
Итого по подменю:	910,0	40,1	30,2	116,5	899,6		

День 11

ЗАВТРАК

СЫР (ПОРЦИОННО)(20)	20	5,1	5,2		67,5	75/18	
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,5	8,6	12,1	207,4	232/18	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,6	16,4	101,0	465/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013	
БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ"(75)	75	4,9	5,5	34,4	206,7	530/18	
Итого по подменю:	555,0	24,0	22,4	92,4	723,2		

ОБЕД

ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)(100)	100	0,7	0,1	1,9	11,3	148/18	
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИЙ(250/10)	250/10	1,9	4,2	8,7	80,2	103/18	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ(100)	100	22,6	13,9	10,4	257,5	372/18	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(200)	200	7,5	8,3	48,7	299,7	256/18	
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200			5,0	20,0	491/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	
Итого по подменю:	950,0	39,3	27,4	114,4	861,3		