

Директор _____/Ардашева Е.С./

И.О. Директора _____/Смирнова Л.В./

Примерное меню (Сезон: Весенне - Летний)**Примерное меню ВЕСНА-ЛЕТО(7-11лет)**

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

День 1**ЗАВТРАК**

БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-й ВАРИАНТ)	20/20/5	6,7	9,5	9,9	151,7	90/13	
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ(200)	200	6,4	7,9	39,4	254,5	217/2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,0	39,9	457/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(20)	20	1,5	0,2	9,8	46,9	108/13	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПРЯНИК)(40)	40	3,0	3,9	29,8	166,3	589/13	
Итого по подменю:	505,0	17,6	21,5	98,9	659,3		

ОБЕД

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(60)	60	1,0	3,1	5,0	52,6	9/18	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	250	2,9	3,0	20,9	121,6	116/18	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"(90)	90	16,1	9,9	14,1	209,3	347/18	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(150)	150	5,6	6,3	36,5	225,1	256/18	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4		21,8	89,1	495/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(20)	20	1,3	0,2	6,8	34,6	109/13	
Итого по подменю:	830,0	31,9	23,0	134,6	872,9		

ПОЛДНИК

ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ(100)	100	6,2	3,7	70,5	340,1	530/18	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,0	0,2	0,2	92,0	501/18	
Итого по подменю:	300,0	7,2	3,9	70,7	432,1		

День 2**ЗАВТРАК**

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГОМ С МОРКОВЬЮ(180)	180	15,4	11,4	19,0	240,1	189/18	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(30)	30	2,2	2,6	16,8	98,8	471/18	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,2	41,1	459/18	
ПЛЮШКА С САХАРОМ(60)	60	4,4	9,6	34,4	241,7	543/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(40)	40	3,0	0,3	19,7	93,8	108/13	
Итого по подменю:	510,0	25,1	23,9	100,1	715,5		

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(60)	60	0,9	3,7	5,1	56,6	26/18	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,9	4,0	27,2	165,7	144/13	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(240)	240	26,8	22,1	45,6	488,4	375/18	
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(200)	200	0,1	0,1	20,9	85,0	476/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(40)	40	3,0	0,3	19,7	93,8	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(20)	20	1,3	0,2	6,8	34,6	109/13	
Итого по подменю:	760,0	38,0	30,4	125,3	924,1		

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ(100)	100	7,5	14,4	56,0	383,2	542/18	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(КЕФИР)(200)	200	5,8	5,0	8,0	100,2	470/18	
Итого по подменю:	300,0	13,3	19,4	64,0	483,4		

День 3

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Н блюда по сборн.	Сумма, руб
ЗАВТРАК							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ(2-й ВАРИАНТ)	15/15/5	5,0	8,2	7,4	123,1	64/18	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКА	200	5,3	6,7	26,4	187,0	230/18	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,1		10,2	41,1	461/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(20)	20	1,5	0,2	9,8	46,9	108/13	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(1ШТ)	ШТ	0,4	0,4	9,8	44,4	82/18	
Итого по подменю:	555,0	12,3	15,5	63,6	442,5		
ОБЕД							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО	60	0,7	4,2	4,4	58,4	150/18	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ(250/10)	250/10	3,5	4,4	23,6	147,9	95/18	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ/МИНТАЙ(90)	90	15,2	7,4	7,1	161,6	300/18	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(150)	150	3,3	6,7	22,4	162,9	377/18	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)	200	0,2	0,1	16,6	67,6	494/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/13	
Итого по подменю:	820,0	27,5	23,3	103,6	739,0		
ПОЛДНИК							
БУЛОЧКА С КРОШКОЙ(100)	100	7,3	16,0	57,3	402,8	543/18	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,0	0,2	0,2	92,0	501/18	
Итого по подменю:	300,0	8,3	16,2	57,5	494,8		

День 4

ЗАВТРАК							
ОВОЩИ КОСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ)(60)	60	0,5	0,1	1,0	6,5	149/18	
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ(90)	90	20,3	12,5	9,3	231,3	372/18	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(150)	150	5,7	6,4	28,9	193,4	202/18	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,6	16,4	101,0	465/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(20)	20	1,5	0,2	9,8	46,9	108/13	
Итого по подменю:	520,0	30,9	21,8	65,4	579,1		
ОБЕД							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(80)	80	1,2	3,4	7,0	63,6	47/18	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(250)	250	2,5	2,8	15,8	98,1	129/18	
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ(90)	90	14,8	9,4	9,3	181,1	372/18	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(150)	150	4,0	6,9	42,0	246,0	415/13	
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	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(20)	20	1,3	0,2	6,8	34,6	109/13	
Итого по подменю:	850,0	28,6	23,4	125,2	825,8		
ПОЛДНИК							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ(100)	100	10,5	9,9	64,0	386,4	541/18	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(СНЕЖОК)(200)	200	5,8	5,0	8,4	108,0	470/18	
Итого по подменю:	300,0	16,3	14,9	72,4	494,4		

День 5

ЗАВТРАК							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-й ВАРИАНТ)	20/20/5	6,7	9,5	9,9	151,7	90/13	
КАША ПШЁННАЯ ВЯЗКАЯ(250)	250	10,9	10,5	47,8	328,7	223/18	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,2	41,1	459/18	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(1ШТ)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	82/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(20)	20	1,5	0,2	9,8	46,9	108/13	
Итого по подменю:	615,0	19,6	20,6	87,5	612,8		
ОБЕД							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ(60)	60	0,9	3,7	5,5	58,9	73/13	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,4	8,0	13,7	156,0	123/18	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Н блюда по сборн.	Сумма, руб
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ(90)	90	20,4	12,5	9,3	231,2	372/18	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(150)	150	5,6	6,3	36,5	225,1	256/18	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4		16,8	69,1	495/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(40)	40	3,0	0,3	19,7	93,8	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(20)	20	1,3	0,2	6,8	34,6	109/13	
<i>Итого по подменю:</i>	760,0	39,0	31,0	108,3	868,7		
ПОЛДНИК							
ШАНЕЖКА КАРТОФЕЛЬНАЯ(100)	100	10,1	10,7	58,3	370,1	540/18	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,0	0,2	0,2	92,0	501/18	
<i>Итого по подменю:</i>	300,0	11,1	10,9	58,5	462,1		
<u>День 6</u>							
ЗАВТРАК							
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ(2ВАРИАНТ)	20/15/5	1,6	4,7	20,2	129,6	96/13	
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ(250)	250	8,1	10,8	15,2	260,1	232/18	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,4	1,3	12,4	66,2	460/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(20)	20	1,5	0,2	9,8	46,9	108/13	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(1ШТ)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	82/18	
<i>Итого по подменю:</i>	610,0	13,0	17,4	67,4	547,2		
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(60)	60	0,9	3,7	5,1	56,6	26/18	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ,ГРЕНКАМИ(200/20)	200/20	4,8	3,7	26,9	160,0	135/18	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ(90)	90	8,5	5,8	6,3	111,4	333/18	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(150)	150	4,0	6,9	42,0	246,0	415/13	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,3		12,8	50,1	496/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(40)	40	3,0	0,3	19,7	93,8	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(20)	20	1,3	0,2	6,8	34,6	109/13	
<i>Итого по подменю:</i>	780,0	22,8	20,6	119,6	752,5		
ПОЛДНИК							
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ(100)	100	7,3	16,0	57,3	402,8	543/18	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(200)	200	10,0	6,4	17,0	174,0	470/18	
<i>Итого по подменю:</i>	300,0	17,3	22,4	74,3	576,8		
<u>День 7</u>							
ЗАВТРАК							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-Й ВАРИАНТ)	20/15	1,6	12,5	10,0	159,0	70/18	
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ(250)	250	8,0	9,9	49,3	318,2	217/2018	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,8	14,9	98,0	462/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(20)	20	1,5	0,2	9,8	46,9	108/13	
<i>Итого по подменю:</i>	505,0	14,4	25,4	84,0	622,1		
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ(60)	60	0,7	3,7	3,5	51,3	10/18	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ(200/10)	200/10	2,0	6,3	14,0	120,0	100/18	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(240)	240	29,5	19,2	22,2	379,1	407/13	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)	200	0,2	0,1	16,6	67,6	494/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(20)	20	1,3	0,2	6,8	34,6	109/13	
<i>Итого по подменю:</i>	790,0	38,3	30,0	92,6	793,2		
ПОЛДНИК							
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ(100)	100	8,4	7,3	59,5	337,1	559/13	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,0	0,2	0,2	92,0	501/18	
<i>Итого по подменю:</i>	300,0	9,4	7,5	59,7	429,1		

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

День 8

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-Й ВАРИАНТ)	20/20/5	6,7	9,5	9,9	151,7	90/13	
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ(200)	200	22,2	11,8	38,7	349,2	280/18	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(30)	30	2,2	2,6	16,8	98,8	471/18	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,2	41,1	459/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(20)	20	1,5	0,2	9,8	46,9	108/13	
<i>Итого по подменю:</i>	495,0	32,7	24,1	85,4	687,7		

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ(60)	60	0,9	3,1	5,0	50,9	34/18	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)(250/10)	250/10	2,1	4,8	11,5	97,1	117/18	
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ(90)	90	16,8	6,3	3,5	138,1	356/18	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ(150)	150	3,7	4,2	37,7	203,6	211/18	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,3		12,8	50,1	496/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАНЫЙ(40)	40	3,0	0,3	19,7	93,8	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(20)	20	1,3	0,2	6,8	34,6	109/13	
<i>Итого по подменю:</i>	820,0	28,1	18,9	97,0	668,2		

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ(100)	100	7,3	16,0	57,3	402,8	543/18	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(КЕФИР)(200)	200	5,8	5,0	8,0	100,2	470/18	
<i>Итого по подменю:</i>	300,0	13,1	21,0	65,3	503,0		

День 9

ЗАВТРАК

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(60)	60	0,9	3,7	5,1	56,6	26/18	
ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ПАРОВЫЕ(90)	90	11,6	7,6	17,1	183,3	338/18	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(150)	150	4,8	5,5	17,6	137,8	213/18	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ	200	4,4	3,9	19,1	128,7	467/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАНЫЙ(40)	40	3,0	0,3	19,7	93,8	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(20)	20	1,3	0,2	6,8	34,6	109/13	
<i>Итого по подменю:</i>	560,0	26,0	21,2	85,4	634,8		

ОБЕД

ОВОЩИ КОСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ)(60)	60	0,5	0,1	1,0	6,5	149/18	
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ(200/10)	200/10	2,0	6,1	14,0	119,1	98/18	
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ(90)	90	12,7	4,2	6,7	120,2	304/18	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(150)	150	3,3	6,7	22,4	162,9	377/18	
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	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(20)	20	1,3	0,2	6,8	34,6	109/13	
<i>Итого по подменю:</i>	790,0	24,8	17,8	97,2	653,0		

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА С КРОШКОЙ(100)	100	7,3	16,0	57,3	402,8	543/18	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,0	0,2	0,2	92,0	501/18	
<i>Итого по подменю:</i>	300,0	8,3	16,2	57,5	494,8		

День 10

ЗАВТРАК

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(60)	60	1,0	3,1	5,0	52,6	9/18	
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ(90)	90	20,4	12,5	9,3	231,2	372/18	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(150)	150	5,6	6,3	36,5	225,1	256/18	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,0	39,9	457/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/13	
<i>Итого по подменю:</i>	560,0	31,6	22,4	90,3	689,4		

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Н блюда по сборн.	Сумма, руб
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ(60)	60	2,0	4,9	4,6	70,2	32/18	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ(250)	250	2,2	3,9	9,6	82,5	135/18	
КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ(90)	90	13,5	7,7	10,9	166,6	341/18	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(150)	150	4,0	6,9	42,0	246,0	415/13	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	14,8	61,8	487/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(40)	40	3,0	0,3	19,7	93,8	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(20)	20	1,3	0,2	6,8	34,6	109/13	
<i>Итого по подменю:</i>	810,0	26,2	24,1	108,4	755,5		
ПОЛДНИК							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ(100)	100	10,5	9,9	64,0	386,4	541/18	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(200)	200	10,0	6,4	17,0	174,0	470/18	
<i>Итого по подменю:</i>	300,0	20,5	16,3	81,0	560,4		
День 11							
ЗАВТРАК							
ЯЙЦО С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ	60	4,8	5,1	3,0	77,5	267/18	
МАКАРОНЫ,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ(220)	220	9,3	13,6	49,2	356,0	261/18	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,4	1,3	12,4	66,2	460/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(20)	20	1,5	0,2	9,8	46,9	108/13	
<i>Итого по подменю:</i>	500,0	17,0	20,2	74,4	546,6		
ОБЕД							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ	60	1,2	3,8	7,4	68,4	43/18	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(200)	200/8	3,3	3,9	14,5	106,5	96/18	
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ(100)	100	16,6	14,9	3,9	216,4	367/18	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(150)	150	5,7	6,4	28,9	193,4	202/18	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4		21,8	89,1	495/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(20)	20	1,5	0,2	9,8	46,9	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(40)	40	2,6	0,5	13,6	69,3	109/13	
<i>Итого по подменю:</i>	780,0	31,3	29,7	99,9	790,0		
ПОЛДНИК							
ШАНЕЖКА КАРТОФЕЛЬНАЯ(100)	100	10,1	10,7	58,3	370,1	540/18	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,0	0,2	0,2	92,0	501/18	
<i>Итого по подменю:</i>	300,0	11,1	10,9	58,5	462,1		
День 12							
ЗАВТРАК							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-й ВАРИАНТ)	20/15	1,6	12,5	10,0	159,0	70/18	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СГ.МОЛОКОМ(170/30)	170/30	43,7	12,7	61,6	535,1	154/2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,6	16,4	101,0	465/18	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ВАФЛИ)	2шт	3,0	3,9	29,8	166,3	588/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(20)	20	1,5	0,2	9,8	46,9	108/13	
<i>Итого по подменю:</i>	495,0	52,7	31,9	127,6	1008,3		
ОБЕД							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(80)	80	1,2	3,4	7,0	63,6	47/18	
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИЙ(200)	200	1,3	1,7	6,4	45,5	108/18	
РЫБА,ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ(100)	100	8,9	2,1	5,2	79,1	299/18	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(150)	150	3,3	6,7	22,4	162,9	377/18	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)	200	0,2	0,1	16,6	67,6	494/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(20)	20	1,5	0,2	9,8	46,9	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(20)	20	1,3	0,2	6,8	34,6	109/13	
<i>Итого по подменю:</i>	770,0	17,7	14,4	74,2	500,2		
ПОЛДНИК							

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Н блюда по сборн.	Сумма, руб
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ(100)	100	7,3	16,0	57,3	402,8	543/18	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(200)	200	10,0	6,4	17,0	174,0	470/18	
<i>Итого по подменю:</i> 300,0		17,3	22,4	74,3	576,8		

Средние значения за период

Наименование приема пищи / Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Сумма об"ема блюд за один прием пищи,г
ЗАВТРАК					
Норма: 20-25 %	10,8 - 13,5	12,0 - 15,0	52,2 - 65,3	360,0 - 450,0	500,0
Факт: 35,9 %	24,4	22,1	85,8	645,4	535,8
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,5</u>					
ОБЕД					
Норма: 30-35 %	16,2 - 18,9	18,0 - 21,0	78,3 - 91,4	540,0 - 630,0	700,0
Факт: 42,3 %	29,6	23,8	107,1	762,0	796,7
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,6</u>					
ПОЛДНИК					
Норма: 10-15 %	5,4 - 8,1	6,0 - 9,0	26,1 - 39,2	180,0 - 270,0	300,0
Факт: 27,6 %	12,8	15,2	66,1	497,5	300,0
<u>Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 5,2</u>					