

Директор \_\_\_\_\_/Ардашева Е.С./

И.О. Директора \_\_\_\_\_/Смирнова Л.В./

**Примерное меню (Сезон: Весенне - Летний)**

Примерное меню ВЕСНА-ЛЕТО(12-18лет)

| Наименование блюда                     | Выход,<br>г (мл) | Б,<br>г     | Ж,<br>г     | У,<br>г      | К,<br>ккал    | № блюда<br>по сборн. | Сумма,<br>руб |
|----------------------------------------|------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|
| <b><u>День 1</u></b>                   |                  |             |             |              |               |                      |               |
| <b>ЗАВТРАК</b>                         |                  |             |             |              |               |                      |               |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-Й ВАРИАНТ)         | 20/20/5          | 6,7         | 9,5         | 9,9          | 151,7         | 90/13                |               |
| КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ(250)      | 250              | 8,0         | 9,9         | 49,3         | 318,2         | 217/2018             |               |
| ЧАЙ С САХАРОМ                          | 200              |             |             | 10,0         | 39,9          | 457/18               |               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(40)        | 40               | 3,0         | 0,3         | 19,7         | 93,8          | 108/13               |               |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПРЯНИК(40)        | 40               | 3,0         | 3,9         | 29,8         | 166,3         | 589/13               |               |
| <b>Итого по подменю:</b>               | <b>575,0</b>     | <b>20,7</b> | <b>23,6</b> | <b>118,7</b> | <b>769,9</b>  |                      |               |
| <b>ОБЕД</b>                            |                  |             |             |              |               |                      |               |
| 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               |               |
| КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"(100)                | 100              | 17,9        | 11,0        | 15,6         | 232,6         | 347/18               |               |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(200)       | 200              | 7,5         | 8,3         | 48,7         | 299,7         | 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(40)           | 40               | 2,6         | 0,5         | 13,6         | 69,3          | 109/13               |               |
| <b>Итого по подменю:</b>               | <b>950,0</b>     | <b>37,5</b> | <b>29,4</b> | <b>158,4</b> | <b>1049,5</b> |                      |               |
| <b>ПОЛДНИК</b>                         |                  |             |             |              |               |                      |               |
| ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ(100)               | 100              | 6,2         | 3,7         | 70,5         | 340,1         | 530/18               |               |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ(250)                    | 250              | 1,3         | 0,3         | 0,3          | 115,0         | 501/18               |               |
| <b>Итого по подменю:</b>               | <b>350,0</b>     | <b>7,5</b>  | <b>4,0</b>  | <b>70,8</b>  | <b>455,1</b>  |                      |               |
| <b><u>День 2</u></b>                   |                  |             |             |              |               |                      |               |
| <b>ЗАВТРАК</b>                         |                  |             |             |              |               |                      |               |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГОМ С МОРКОВЬЮ(200)  | 200              | 17,1        | 12,7        | 21,1         | 266,8         | 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(60)        | 60               | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 140,6         | 108/13               |               |
| <b>Итого по подменю:</b>               | <b>550,0</b>     | <b>28,4</b> | <b>25,4</b> | <b>112,0</b> | <b>789,0</b>  |                      |               |
| <b>ОБЕД</b>                            |                  |             |             |              |               |                      |               |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(100)          | 100              | 1,4         | 6,1         | 8,5          | 94,4          | 26/18                |               |
| СУП КАРТ. С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ(250)   | 250/10           | 7,1         | 5,0         | 31,6         | 196,1         | 144/13               |               |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(250)            | 250              | 27,9        | 23,0        | 47,6         | 508,8         | 375/18               |               |
| 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         | 108/13               |               |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(40)           | 40               | 2,6         | 0,5         | 13,6         | 69,3          | 109/13               |               |
| <b>Итого по подменю:</b>               | <b>900,0</b>     | <b>43,8</b> | <b>35,3</b> | <b>145,6</b> | <b>1071,0</b> |                      |               |
| <b>ПОЛДНИК</b>                         |                  |             |             |              |               |                      |               |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ(100)                  | 100              | 7,5         | 14,4        | 56,0         | 383,2         | 542/18               |               |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(КЕФИР)(250)      | 250              | 7,3         | 6,3         | 10,0         | 125,3         | 470/18               |               |
| <b>Итого по подменю:</b>               | <b>350,0</b>     | <b>14,8</b> | <b>20,7</b> | <b>66,0</b>  | <b>508,5</b>  |                      |               |

**День 3**

| Наименование блюда              | Выход,<br>г (мл) | Б,<br>г | Ж,<br>г | У,<br>г | К,<br>ккал | № блюда<br>по сборн. | Сумма,<br>руб |
|---------------------------------|------------------|---------|---------|---------|------------|----------------------|---------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                  |                  |         |         |         |            |                      |               |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ(2-Й ВАРИАНТ)  | 15/15/5          | 5,0     | 8,2     | 7,4     | 123,1      | 64/18                |               |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКА(250)       | 250              | 7,7     | 8,7     | 37,9    | 260,9      | 221/18               |               |
| ЧАЙ КАРКАДЕ                     | 200              | 0,1     |         | 10,2    | 41,1       | 461/18               |               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60) | 60               | 4,6     | 0,5     | 29,5    | 140,6      | 108/13               |               |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(1ШТ)              | 100              | 0,4     | 0,4     | 9,8     | 44,4       | 82/18                |               |

*Итого по подменю:* **645,0**      17,8      17,8      94,8      610,1

### ОБЕД

|                                                 |        |      |     |      |       |        |  |
|-------------------------------------------------|--------|------|-----|------|-------|--------|--|
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)     | 100    | 1,2  | 7,0 | 7,4  | 97,4  | 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(100)           | 100    | 16,9 | 8,3 | 7,8  | 179,5 | 300/18 |  |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(200)                          | 200    | 4,4  | 8,9 | 29,9 | 216,7 | 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:* **920,0**      30,8      29,2      114,8      849,7

### ПОЛДНИК

|                        |     |     |      |      |       |        |  |
|------------------------|-----|-----|------|------|-------|--------|--|
| БУЛОЧКА С КРОШКОЙ(100) | 100 | 7,3 | 16,0 | 57,3 | 402,8 | 543/18 |  |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ(250)    | 250 | 1,3 | 0,3  | 0,3  | 115,0 | 501/18 |  |

*Итого по подменю:* **350,0**      8,6      16,3      57,6      517,8

## День 4

### ЗАВТРАК

|                                              |     |      |     |      |       |        |  |
|----------------------------------------------|-----|------|-----|------|-------|--------|--|
| ОВОЩИ КОСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ)(100) | 100 | 0,8  | 0,1 | 1,7  | 10,9  | 149/18 |  |
| КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ(100)                        | 100 | 19,7 | 4,6 | 10,4 | 161,5 | 372/18 |  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                   | 200 | 7,6  | 8,6 | 38,5 | 257,8 | 202/18 |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                   | 200 | 2,9  | 2,6 | 16,4 | 101,0 | 465/18 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(40)              | 40  | 3,0  | 0,3 | 19,7 | 93,8  | 108/13 |  |

*Итого по подменю:* **640,0**      34,0      16,2      86,7      625,0

### ОБЕД

|                                 |     |      |      |      |       |        |  |
|---------------------------------|-----|------|------|------|-------|--------|--|
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                | 100 | 1,6  | 4,2  | 8,7  | 79,4  | 47/18  |  |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(250)         | 250 | 2,5  | 2,8  | 15,8 | 98,1  | 129/18 |  |
| БИТОЧКИ МЯСНЫЕ(100)             | 100 | 16,5 | 10,4 | 10,3 | 201,2 | 372/18 |  |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(200)            | 200 | 5,4  | 9,2  | 56,0 | 327,9 | 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(40)    | 40  | 2,6  | 0,5  | 13,6 | 69,3  | 109/13 |  |

*Итого по подменю:* **950,0**      33,4      27,8      148,7      978,3

### ПОЛДНИК

|                                    |     |      |     |      |       |        |  |
|------------------------------------|-----|------|-----|------|-------|--------|--|
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ(100)             | 100 | 10,5 | 9,9 | 64,0 | 386,4 | 541/18 |  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(СНЕЖОК)(250) | 250 | 7,3  | 6,3 | 10,5 | 135,0 | 470/18 |  |

*Итого по подменю:* **350,0**      17,8      16,2      74,5      521,4

## 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(60) | 60      | 4,6  | 0,5  | 29,5 | 140,6 | 108/13 |  |

*Итого по подменю:* **655,0**      22,7      20,9      107,2      706,5

### ОБЕД

|                                  |     |     |      |      |       |        |  |
|----------------------------------|-----|-----|------|------|-------|--------|--|
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И | 100 | 1,5 | 6,1  | 9,2  | 98,2  | 73/13  |  |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(250)    | 250 | 9,2 | 10,0 | 17,2 | 195,0 | 123/18 |  |

| Наименование блюда               | Выход,<br>г (мл) | Б,<br>г | Ж,<br>г | У,<br>г | К,<br>ккал | Н блюда<br>по сборн. | Сумма,<br>руб |
|----------------------------------|------------------|---------|---------|---------|------------|----------------------|---------------|
| БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ(100)            | 100              | 22,6    | 13,9    | 10,4    | 256,9      | 372/18               |               |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(200) | 200              | 7,5     | 8,3     | 48,7    | 299,7      | 256/18               |               |
| 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(40)     | 40               | 2,6     | 0,5     | 13,6    | 69,3       | 109/13               |               |

**Итого по подменю: 950,0**      48,4      39,3      145,4      1128,8

### ПОЛДНИК

|                           |     |      |      |      |       |        |  |
|---------------------------|-----|------|------|------|-------|--------|--|
| ШАНЕЖКА КАРТОФЕЛЬНАЯ(100) | 100 | 10,1 | 10,7 | 58,3 | 370,1 | 540/18 |  |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ(250)       | 250 | 1,3  | 0,3  | 0,3  | 115,0 | 501/18 |  |

**Итого по подменю: 350,0**      11,4      11,0      58,6      485,1

## День 6

### ЗАВТРАК

|                                            |         |      |      |      |       |        |  |
|--------------------------------------------|---------|------|------|------|-------|--------|--|
| БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ(2ВАРИАНТ) | 20/15/5 | 1,6  | 4,7  | 20,2 | 129,6 | 96/13  |  |
| КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОП."ГЕРКУЛЕС"ВЯЗКАЯ*250  | 250     | 10,8 | 12,0 | 9,9  | 312,7 | 212/18 |  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                              | 200     | 1,4  | 1,3  | 12,4 | 66,2  | 460/18 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(40)            | 40      | 3,0  | 0,3  | 19,7 | 93,8  | 108/13 |  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(1ШТ)                         | 100     | 0,4  | 0,4  | 9,8  | 44,4  | 82/18  |  |

**Итого по подменю: 630,0**      17,2      18,7      72,0      646,7

### ОБЕД

|                                            |        |     |     |      |       |        |  |
|--------------------------------------------|--------|-----|-----|------|-------|--------|--|
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(100)              | 100    | 1,4 | 6,1 | 8,5  | 94,4  | 26/18  |  |
| СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ,ГРЕНКАМИ(250/20) | 250/20 | 5,3 | 4,4 | 28,8 | 176,0 | 135/18 |  |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ(100)                       | 100    | 9,4 | 6,4 | 7,0  | 123,8 | 333/18 |  |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(200)                       | 200    | 5,4 | 9,2 | 56,0 | 327,9 | 415/13 |  |
| 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 | 108/13 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(40)               | 40     | 2,6 | 0,5 | 13,6 | 69,3  | 109/13 |  |

**Итого по подменю: 970,0**      29,0      27,1      156,2      982,1

### ПОЛДНИК

|                            |     |      |      |      |       |        |  |
|----------------------------|-----|------|------|------|-------|--------|--|
| БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ(100)      | 100 | 7,3  | 16,0 | 57,3 | 402,8 | 543/18 |  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(250) | 250 | 12,5 | 8,0  | 21,3 | 217,5 | 470/18 |  |

**Итого по подменю: 350,0**      19,8      24,0      78,6      620,3

## День 7

### 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(60)   | 60    | 4,6 | 0,5  | 29,5 | 140,6 | 108/13   |  |

**Итого по подменю: 545,0**      17,5      25,7      103,7      715,8

### ОБЕД

|                                          |        |      |      |      |       |        |  |
|------------------------------------------|--------|------|------|------|-------|--------|--|
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ(100) | 100    | 1,1  | 6,2  | 5,9  | 85,6  | 10/18  |  |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(СО СМЕТАНОЙ)    | 250/10 | 3,5  | 7,6  | 20,1 | 162,7 | 100/18 |  |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(250)                       | 250    | 30,7 | 20,0 | 23,1 | 395,5 | 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(40)             | 40     | 2,6  | 0,5  | 13,6 | 69,3  | 109/13 |  |

**Итого по подменю: 900,0**      42,7      34,9      108,8      921,3

### ПОЛДНИК

|                       |     |     |     |      |       |        |  |
|-----------------------|-----|-----|-----|------|-------|--------|--|
| БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ(100) | 100 | 8,4 | 7,3 | 59,5 | 337,1 | 559/13 |  |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ(250)   | 250 | 1,3 | 0,3 | 0,3  | 115,0 | 501/18 |  |

**Итого по подменю: 350,0**      9,7      7,6      59,8      452,1

| Наименование блюда | Выход,<br>г (мл) | Б,<br>г | Ж,<br>г | У,<br>г | К,<br>ккал | Н блюда<br>по сборн. | Сумма,<br>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(230) | 230          | 25,5        | 13,6        | 44,4         | 402,3        | 280/18 |  |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(50)                | 50           | 3,6         | 4,3         | 28,0         | 164,7        | 471/18 |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                       | 200/7        | 0,1         |             | 10,2         | 41,1         | 459/18 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)     | 60           | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 140,6        | 108/13 |  |
| <b>Итого по подменю:</b>            | <b>585,0</b> | <b>40,5</b> | <b>27,9</b> | <b>122,0</b> | <b>900,4</b> |        |  |

#### ОБЕД

|                                     |              |             |             |              |              |        |  |
|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------|--|
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ(100)     | 100          | 1,4         | 6,1         | 8,3          | 93,9         | 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(100) | 100          | 18,7        | 7,0         | 3,9          | 153,4        | 356/18 |  |
| РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ              | 205          | 5,1         | 5,7         | 51,6         | 278,0        | 211/18 |  |
| 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        | 108/13 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(40)        | 40           | 2,6         | 0,5         | 13,6         | 69,3         | 109/13 |  |
| <b>Итого по подменю:</b>            | <b>965,0</b> | <b>34,8</b> | <b>24,6</b> | <b>131,2</b> | <b>882,4</b> |        |  |

#### ПОЛДНИК

|                                   |              |             |             |             |              |        |  |
|-----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------|--|
| БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ(100)             | 100          | 7,3         | 16,0        | 57,3        | 402,8        | 543/18 |  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(КЕФИР)(250) | 250          | 7,3         | 6,3         | 10,0        | 125,3        | 470/18 |  |
| <b>Итого по подменю:</b>          | <b>350,0</b> | <b>14,6</b> | <b>22,3</b> | <b>67,3</b> | <b>528,1</b> |        |  |

### День 9

#### ЗАВТРАК

|                                   |              |             |             |              |              |        |  |
|-----------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------|--|
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(100)     | 100          | 1,4         | 6,1         | 8,5          | 94,4         | 26/18  |  |
| ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ПАРОВЫЕ | 100          | 12,9        | 8,5         | 19,0         | 203,7        | 338/18 |  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ             | 200          | 6,3         | 7,4         | 23,5         | 183,7        | 213/18 |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ       | 200          | 4,4         | 3,9         | 19,1         | 128,7        | 467/18 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)   | 60           | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 140,6        | 108/13 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(40)      | 40           | 2,6         | 0,5         | 13,6         | 69,3         | 109/13 |  |
| <b>Итого по подменю:</b>          | <b>700,0</b> | <b>32,2</b> | <b>26,9</b> | <b>113,2</b> | <b>820,4</b> |        |  |

#### ОБЕД

|                                              |              |             |             |              |              |        |  |
|----------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------|--|
| ОВОЩИ КОСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ)(100) | 100          | 0,8         | 0,1         | 1,7          | 10,9         | 149/18 |  |
| СВЕКОЛЬНИК(СО СМЕТАНОЙ)(250/10)              | 250/10       | 2,6         | 7,3         | 18,0         | 147,5        | 98/18  |  |
| РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ(100)                   | 100          | 14,1        | 4,6         | 7,5          | 133,6        | 304/18 |  |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(200)                       | 200          | 4,4         | 8,9         | 29,9         | 216,7        | 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(40)                 | 40           | 2,6         | 0,5         | 13,6         | 69,3         | 109/13 |  |
| <b>Итого по подменю:</b>                     | <b>960,0</b> | <b>29,5</b> | <b>21,9</b> | <b>117,0</b> | <b>787,7</b> |        |  |

#### ПОЛДНИК

|                          |              |            |             |             |              |        |  |
|--------------------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------|--|
| БУЛОЧКА С КРОШКОЙ(100)   | 100          | 7,3        | 16,0        | 57,3        | 402,8        | 543/18 |  |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ(250)      | 250          | 1,3        | 0,3         | 0,3         | 115,0        | 501/18 |  |
| <b>Итого по подменю:</b> | <b>350,0</b> | <b>8,6</b> | <b>16,3</b> | <b>57,6</b> | <b>517,8</b> |        |  |

### День 10

#### ЗАВТРАК

|                                        |              |             |             |              |              |        |  |
|----------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------|--|
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(100) | 100          | 1,6         | 6,1         | 8,3          | 96,6         | 9/18   |  |
| КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ(100)                   | 100          | 22,6        | 13,9        | 10,4         | 256,9        | 372/18 |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(200)       | 200          | 7,5         | 8,3         | 48,7         | 299,7        | 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 |  |
| <b>Итого по подменю:</b>               | <b>660,0</b> | <b>36,3</b> | <b>28,8</b> | <b>106,9</b> | <b>833,7</b> |        |  |

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

### ОБЕД

|                                 |     |      |     |      |       |        |  |
|---------------------------------|-----|------|-----|------|-------|--------|--|
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ(100)    | 100 | 3,3  | 8,1 | 7,7  | 117,0 | 32/18  |  |
| СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ(250)  | 250 | 2,2  | 3,9 | 9,6  | 82,4  | 135/18 |  |
| КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ(100)           | 100 | 15,0 | 8,5 | 12,1 | 185,1 | 341/18 |  |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(200)            | 200 | 5,4  | 9,2 | 56,0 | 327,9 | 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(40)    | 40  | 2,6  | 0,5 | 13,6 | 69,3  | 109/13 |  |

**Итого по подменю: 950,0**      33,3      30,9      143,3      984,1

### ПОЛДНИК

|                            |     |      |     |      |       |        |  |
|----------------------------|-----|------|-----|------|-------|--------|--|
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ(100)     | 100 | 10,5 | 9,9 | 64,0 | 386,4 | 541/18 |  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(250) | 250 | 12,5 | 8,0 | 21,3 | 217,5 | 470/18 |  |

**Итого по подменю: 350,0**      23,0      17,9      85,3      603,9

## День 11

### ЗАВТРАК

|                                  |     |      |      |      |       |        |  |
|----------------------------------|-----|------|------|------|-------|--------|--|
| ЯЙЦО С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ(100)         | 100 | 8,1  | 8,6  | 5,0  | 129,1 | 267/18 |  |
| МАКАРОНЫ,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ(250) | 250 | 10,5 | 15,4 | 55,9 | 404,5 | 261/18 |  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                    | 200 | 1,4  | 1,3  | 12,4 | 66,2  | 460/18 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(40)  | 40  | 3,0  | 0,3  | 19,7 | 93,8  | 108/13 |  |

**Итого по подменю: 590,0**      23,0      25,6      93,0      693,6

### ОБЕД

|                                              |        |      |      |      |       |        |  |
|----------------------------------------------|--------|------|------|------|-------|--------|--|
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ                | 100    | 1,9  | 6,3  | 12,3 | 113,9 | 43/18  |  |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(250) | 250/10 | 3,9  | 4,3  | 17,2 | 122,8 | 96/18  |  |
| ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ(100)                 | 100    | 16,6 | 14,9 | 3,9  | 216,4 | 367/18 |  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                   | 200    | 7,6  | 8,6  | 38,5 | 257,8 | 202/18 |  |
| 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(40)                 | 40     | 2,6  | 0,5  | 13,6 | 69,3  | 109/13 |  |

**Итого по подменю: 950,0**      37,6      35,1      136,8      1009,9

### ПОЛДНИК

|                           |     |      |      |      |       |        |  |
|---------------------------|-----|------|------|------|-------|--------|--|
| ШАНЕЖКА КАРТОФЕЛЬНАЯ(100) | 100 | 10,1 | 10,7 | 58,3 | 370,1 | 540/18 |  |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ(250)       | 250 | 1,3  | 0,3  | 0,3  | 115,0 | 501/18 |  |

**Итого по подменю: 350,0**      11,4      11,0      58,6      485,1

## 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(200/50) | 200/50 | 55,5 | 16,9 | 84,0 | 710,2 | 154/2008 |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ              | 200    | 2,9  | 2,6  | 16,4 | 101,0 | 465/18   |  |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ВАФЛИ)             | 40     | 3,0  | 3,9  | 29,8 | 166,3 | 588/13   |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(40)         | 40     | 3,0  | 0,3  | 19,7 | 93,8  | 108/13   |  |

**Итого по подменю: 565,0**      66,0      36,2      159,9      1230,3

### ОБЕД

|                                          |     |      |     |      |       |        |  |
|------------------------------------------|-----|------|-----|------|-------|--------|--|
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                         | 100 | 1,6  | 4,2 | 8,7  | 79,4  | 47/18  |  |
| ЩИ ПО-УРАЛЬСКИЙ(250)                     | 250 | 1,6  | 2,1 | 8,0  | 56,9  | 108/18 |  |
| РЫБА,ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ(120)    | 120 | 10,7 | 2,5 | 6,2  | 95,3  | 299/18 |  |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(200)                   | 200 | 4,4  | 8,9 | 29,9 | 216,7 | 377/18 |  |
| КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА) | 200 | 0,2  | 0,1 | 16,6 | 67,6  | 494/18 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(40)          | 40  | 3,0  | 0,3 | 19,7 | 93,8  | 108/13 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(40)             | 40  | 2,6  | 0,5 | 13,6 | 69,3  | 109/13 |  |

**Итого по подменю: 950,0**      24,1      18,6      102,7      679,0

### ПОЛДНИК

| Наименование блюда             | Выход,<br>г (мл) | Б,<br>г     | Ж,<br>г     | У,<br>г     | К,<br>ккал   | Н блюда<br>по сборн. | Сумма,<br>руб |
|--------------------------------|------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|
| БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ(100)          | 100              | 7,3         | 16,0        | 57,3        | 402,8        | 543/18               |               |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(250)     | 250              | 12,5        | 8,0         | 21,3        | 217,5        | 470/18               |               |
| <b>Итого по подменю: 350,0</b> |                  | <b>19,8</b> | <b>24,0</b> | <b>78,6</b> | <b>620,3</b> |                      |               |

**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<br>блюдов за один<br>прием пищи,г |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|------------------------------------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                                                                     |             |             |             |               |                                                |
| Норма: 20-25 %                                                                     | 10,8 - 13,5 | 12,0 - 15,0 | 52,2 - 65,3 | 360,0 - 450,0 | 550,0                                          |
| Факт: 43,3 %                                                                       | 29,7        | 24,5        | 107,5       | 778,5         | 611,7                                          |
| <b><u>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,6</u></b>                                            |             |             |             |               |                                                |
| <b>ОБЕД</b>                                                                        |             |             |             |               |                                                |
| Норма: 30-35 %                                                                     | 16,2 - 18,9 | 18,0 - 21,0 | 78,3 - 91,4 | 540,0 - 630,0 | 800,0                                          |
| Факт: 52,4 %                                                                       | 35,4        | 29,4        | 134,0       | 943,7         | 942,9                                          |
| <b><u>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,8</u></b>                                            |             |             |             |               |                                                |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                                                     |             |             |             |               |                                                |
| Норма: 10-15 %                                                                     | 5,4 - 8,1   | 6,0 - 9,0   | 26,1 - 39,2 | 180,0 - 270,0 | 350,0                                          |
| Факт: 29,2 %                                                                       | 13,9        | 15,9        | 67,7        | 526,3         | 350,0                                          |
| <b><u>Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,9</u></b>                                            |             |             |             |               |                                                |