



**Примерное двадцатидневное меню**  
горячих завтраков, обедов и полдников для обучающихся  
в возрасте от 11-18 лет (весенне – летний период)  
МБОУ «Саянская средняя общеобразовательная школа № 32»

Юридический адрес:  
663973 Красноярский край Рыбинский район  
пос. Саянский ул. Школьная, 11  
ИНН: 2432002200  
КПП: 244801001  
ОГРН: 1022401297643  
Р/сч.: 03234643046470001900

## Сопроводительная записка.

- Проект цикличного 20-ти дневного меню (далее меню) разработан с целью оздоровления пищевыми веществами и энергией в соответствии с физиологическими потребностями учащихся в период обучения.
- В настоящее меню включены все необходимые пищевые продукты в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4 2599-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».
- Настоящее меню рассчитано на трехразовый приём пищи – завтрак, обед и полдник, прием пищи проводится с интервалом не более 3,5 часов. Время пребывания детей на занятиях: (1 смена: с 8:00 до 13:30 час.; 2 смена: с 13:30 до 18:10 час.)
- В проекте цикличного меню, в соответствии с СанПиН 2.4.4 2599-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», обладает потребность детей в пищевых веществах в соотношении белков, жиров и углеводов 1:1:4. Также потребность в энергетической ценности: завтрак дети с 6-10 лет- 587.5 ккал, с 11-18 лет 678.25 ккал, что составляет 25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии; обед с 6-10 лет 822.5 ккал, с 11-18 лет- 949.5 ккал, что составляет 35% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии; полдник с 6-10 лет-235.5 ккал, с 11-18 лет-271 ккал, что составляет 10% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии.
- В целях профилактики йододефицитных состояний в питании детей предусмотрено использование йодированной соли.
- В целях профилактики гиповитаминозов холодные напитки ( компоты, кисели) обогащают витамином «С», исходя из расчета 30 - 40% от суточной потребности.
- В исключительных случаях при отсутствии необходимого набора продуктов проводится их замена на продукты, равноценные по энергетической и биологической ценности, в соответствии с таблицей замены, с учетом требований СанПиН 2.4.4 2599-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».
- Технологический процесс приготовления блюд и кулинарных изделий соответствует «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под редакцией В.Т. Лапиной, г.Москва 2004г. , Издательство Хлебпродинформ» и «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Санкт-Петербург, гидрометеоздат, 1999г. Составитель д-р экон. наук А. В. Павлов. На каждое блюдо зав.производством (шеф- поваром) разрабатывается технологическая карта установленного образца.
- При кулинарной обработке продуктов выполняются требования п.1 СанПиН 2.3.6 1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья».



День: первый. Неделя: первая. Сезон: весенне-летний.

№ респ.	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Ca	P	Mg	Fe	
																2
1	ЗАВТРАК															
№160	Суп молочный с вермишелью (молоко 2,5%, масло сливочное, вермишель, сахар)	250	10,8	12,5	69,8	228	0,01	0,18	0,04	0,02	0,01	61,2	88,2	33,8	1,5	
№1	Батон	50	4,95	0,5	15,8	118	0,08	0	0	0	0	66,5	43	17,5	0	
№96	Масло порциями	10	0,01	6,5	0,04	77	0	0	0,05	0	0	2,2	1,9	0,54	0	
№685	Чай ( заварка, сахар, вода)	200	0,2	0	0,8	58	0	0,1	0	0	0	8,05	12,07	5,24	0	
	Конфета шоколадная	30	5,7	2,85	4,8	170,7	0,045	0	0	0,69	0	8,4	28,5	29,7	0,9	
	Хлеб пшеничный	35	3	0,36	17,6	87,5	0,18	1,5	0	0	0	11,3	36	5,4	0,84	
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	18	62,5	0,3	49	0	0	0	12	48	29,3	0,25	
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,66</b>	<b>22,35</b>	<b>91,24</b>	<b>651,7</b>	<b>0,135</b>	<b>0,28</b>	<b>0,09</b>	<b>0,71</b>	<b>0,01</b>	<b>146,35</b>	<b>173,67</b>	<b>86,78</b>	<b>2,4</b>	
	ОБЕД															
№141	Суп картофельный с сельменями (картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сельмен)	250	7,94	13,3	39,2	198	0,1	9,5	0	0	0	36	199	31,3	0,97	
№492	Плов с курицы (кури. Кат., рис, масло растит., лук, морковь, паста томат.)	200	12	11	18	307	0,29	1,36	1,07	3,7	0	44,5	404	72,5	3,98	
	Огурец соленый ( с использованием лимонной кислоты)	60	0,4	0	0,65	8	0	0	0	0	0	12,5	10	0	0,6	
№705	Напиток из шиповника (плоды суш. шиповника, вода, сахар)	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80	0	0	0	11,09	0	0	0,37	
	Хлеб пшеничный	60	5,07	0,6	29,3	145	0,05	2,5	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15	
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	49	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2	
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,91</b>	<b>30</b>	<b>132,2</b>	<b>944</b>	<b>0,7</b>	<b>142,36</b>	<b>1,07</b>	<b>3,7</b>	<b>0</b>	<b>129,29</b>	<b>701,2</b>	<b>134,6</b>	<b>7,47</b>	
	ПОЛДНИК															
	Чокопай	30	1,3	5,4	18,9	129	0,015	0	1,7	0,8	0	4,8	15	3,6	0,3	
	Сок фруктовый (в пачках)	200	3,3	0	12	96	0,04	4	0	17	18	38	40	32	0,6	
	Яблоко	80	1,4	0	7,1	52,6	0,01	9,9	0	0	4	12	8,5	7,4	1,8	
	<b>ИТОГО</b>		<b>4,6</b>	<b>5,4</b>	<b>30,9</b>	<b>277,6</b>	<b>0,055</b>	<b>4</b>	<b>1,7</b>	<b>17,8</b>	<b>18</b>	<b>42,8</b>	<b>55</b>	<b>35,6</b>	<b>0,9</b>	
	<b>ВСЕГО</b>		<b>58,17</b>	<b>59,75</b>	<b>254,34</b>	<b>1873,3</b>	<b>0,89</b>	<b>146,64</b>	<b>2,86</b>	<b>22,21</b>	<b>18,01</b>	<b>318,44</b>	<b>929,87</b>	<b>256,98</b>	<b>10,77</b>	

День: второй. Неделя: первая. Сезон: весенне-летний.

№ рсч.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>ЗАВТРАК</b>															
№216	Картофель тушеный (мясо 1кг., лук морковь, масло растит.)	250	9,95	14,1	37	307	3,18	0	0	0	0	0	0	105	161	0,8
№81	Капуста маринованная (капуста, масло растит., лимон, кислота, сахар, соль)	60	1,81	3,1	6	52,5	0,01	20,6	9	0,04	0	24	22,2	14,2	7,4	0,4
№704	Напиток из кураги (курага, сахар, вода)	200	1,2	0	13,2	88	0,014	0,6	400	0	0	0	11,3	36	5,4	0,84
	Хлеб пшеничный	35	3	0,36	17,6	87,5	0,18	1,5	0	0	0	0	12	48	29,3	0,25
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	18	62,5	0,3	49	0	0	0	0	75,7	225,4	217,3	2,89
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,06</b>	<b>22,46</b>	<b>91,8</b>	<b>637,5</b>	<b>3,684</b>	<b>71,7</b>	<b>409</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>ОБЕД</b>															
№138	Суп с пшеном (мясо 1кг., лук, морковь, пшено, масло растит.)	250	6,05	4,65	30,4	191	0,01	1,1	0	0	0,8	9,3	20	4,05	2,4	
№516	Макаронные отварные (макаронны, масло сливоч.)	200	3,7	2,9	24	132	0,05	0	14	5,3	0	14,7	32,1	5,8	0,55	
№431	Печень по «Строгоновски» (печень говяжья, масло растит., паста томатная)	100	11,4	12,4	3,9	183	0,2	19,9	0,24	1,9	0,06	32,9	225	13,5	5,5	
№71	Салат «Винегрет овощной» (масло растит., морковь, свекла, картофель, капуста, огурец сол., лук, консервированный зел. горошек.)	100	1,4	10,1	6,8	124	8,32	12,48	1,29	1,93	0,04	5,34	0,2	4,45	0	
№648	Кисель	200	0,4	0	19,49	94	0,07	4,4	0	0	0	22	18	6	0,2	
	Хлеб пшеничный	60	5,07	0,6	29,3	145	0,05	2,5	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15	
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	49	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2	
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,92</b>	<b>31,55</b>	<b>125,89</b>	<b>944</b>	<b>8,95</b>	<b>89,38</b>	<b>15,53</b>	<b>9,13</b>	<b>0,9</b>	<b>109,4</b>	<b>383,5</b>	<b>64,6</b>	<b>10</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>															
	Печенье сахарное	60	6,9	4,5	10,05	76,5	0,015	0	1,85	0,6	0	4,8	15	3,35	0,35	
№639	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, вода, сахар)	200	0,33	0,01	15,96	105,2	0	0,3	0,16	0	0	17,25	11,55	4,5	0,96	
	Мандарин	100	1,3	0	9	80,6	0,03	28	0	0	0	18	28	14	8	0,01
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,53</b>	<b>4,51</b>	<b>35,01</b>	<b>262,3</b>	<b>0,045</b>	<b>28,3</b>	<b>2,01</b>	<b>0,6</b>	<b>18</b>	<b>50,05</b>	<b>40,55</b>	<b>15,85</b>	<b>1,32</b>	
	<b>ВСЕГО</b>		<b>61,51</b>	<b>59,52</b>	<b>252,7</b>	<b>7844</b>	<b>12,68</b>	<b>189,4</b>	<b>426,5</b>	<b>9,77</b>	<b>18,9</b>	<b>235,2</b>	<b>649,5</b>	<b>297,8</b>	<b>14,21</b>	



День: третий. Неделя: первая. Сезон: весенне-летний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2														
	ЗАВТРАК														
№508	Каша гречневая (крупа гречневая, масло сливоч.)	200	6	6,8	30	211	0,25	2,2	14	0,09	0	18,3	181	120	4,06
№390	Котлета рыбная (морковь, хлеб пшенич., лук, яйцо, молоко 2,5%, масло сливоч.)	100	7,15	9,4	7,7	131	0,08	0,3	24,8	0	0	48	95,2	21,8	0,9
№600	Соус сметанный (сметана 15%, масло сливоч., мука.)	50	1,2	5,1	2,5	54	98,5	0,09	0,05	0,16	0,02	0,09	24,5	3,6	0,05
№56	Салат: «Кукуруза, фасоль» (консервир. кукуруза, фасоль красная консервир., масло растит., лимонная кислота, сахар зеленый)	60	1,8	1,7	3,6	35,3	0,05	5,7	0	0,05	0	0	0	0	0
№692	Кофейный напиток (вода, молоко 2,5%, коф. напиток, сахар)	200	3,08	2,18	22,04	138,6	0,03	5,52	0,02	0,1	0	126	78,3	12,18	0,13
	Хлеб пшеничный	35	3	0,36	17,6	87,5	0,18	1,5	0	0	0	11,3	36	5,4	0,84
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	18	62,5	0,3	49	0	0	0	12	48	29,3	0,25
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,3</b>	<b>23,44</b>	<b>101,44</b>	<b>680,9</b>	<b>99,39</b>	<b>64,31</b>	<b>38,87</b>	<b>0,4</b>	<b>0,02</b>	<b>215,7</b>	<b>463</b>	<b>192,3</b>	<b>6,23</b>
	<b>ОБЕД</b>														
№110	Борщ со сметаной (мясо 1кат., капуста, картофель, масло растит., лук, морковь, свекла, томат. паста, сметана)	250	2,78	4	15,3	90	0,04	20,7	20	0	0	43	56,5	27	1,25
№362	Пудинг из творога запеченный (творог, крупа манная, сахар, яйца, изюм, масло слив., ванилин, сметана)	200	12	15,7	33	354	0,02	0,72	0,2	1,7	0,28	131	162	17,1	0,54
№48	Салат: «Радость» (морковь, курага, йогурт)	100	2,5	2,72	16,7	87	0,08	5	15,86	1,50	0	72,3	86,2	49,8	1,2
№701	Напиток из яблок (яблоки, сахар)	200	0,1	0	26,4	102	0,006	1	6	0,12	0	4	2,4	2	0,6
	Хлеб пшеничный	60	5,07	0,6	29,3	145	0,05	2,5	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	49	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>32,2</b>	<b>33,9</b>	<b>132,7</b>	<b>920,9</b>	<b>0,446</b>	<b>78,92</b>	<b>42,06</b>	<b>3,32</b>	<b>0,28</b>	<b>275,5</b>	<b>395,3</b>	<b>126,7</b>	<b>4,94</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
№733	Оладьи	90	4,16	5,7	14	110	0,1	1,24	142	1	0,5	180	176	25	0,1
	Сметана	10	0,26	1,5	0,3	15,8	0	0	0,01	0	0	1,2	1	45	0
№685	Чай (заварка, сахар, вода)	200	0,2	0	0,8	58	0	0,1	0	0	0	8,05	12,07	5,24	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>4,62</b>	<b>7,2</b>	<b>15,1</b>	<b>183,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,34</b>	<b>142</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>189,3</b>	<b>189,1</b>	<b>75,24</b>	<b>0,1</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>59,16</b>	<b>61,44</b>	<b>249,24</b>	<b>1786</b>	<b>99,94</b>	<b>144,6</b>	<b>222,9</b>	<b>4,72</b>	<b>0,8</b>	<b>680,4</b>	<b>1047</b>	<b>394,2</b>	<b>11,27</b>

День: четвертый. Неделя: первая. Сезон: весенне-летний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>ЗАВТРАК</b>														
№214	Капуста тушеная (капуста, лук, морковь, т/паст., м/рас., лавровый лист)	200	3	4,5	19,4	89,4	0,06	107	28	0,3	0	126	92	45,6	1,78
№494	Курица тушеная (куры 1 кат., масло растит., сметана 15%, чеснок)	100	6	9,1	19,7	171	0,15	1,43	0,15	0,13	0	79,6	337	25	2,5
№25	Салат: «Степной» (картофель, морковь, огурец солен., лук, консер., зел. горошек)	100	5,2	7,6	4,7	123	0,05	6	0,35	3,5	0	15	34,6	15	0,7
№705	Напиток из шиповника (плоды суш. шиповника, вода, сахар)	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80	0	0	0	11,09	0	0	0,57
	Хлеб пшеничный	35	3	0,36	17,6	87,5	0,18	1,5	0	0	0	11,3	36	5,4	0,84
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	18	62,5	0,3	49	0	0	0	12	48	29,3	0,25
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,9</b>	<b>22,66</b>	<b>95,4</b>	<b>674,4</b>	<b>0,75</b>	<b>244,9</b>	<b>28,5</b>	<b>3,93</b>	<b>0</b>	<b>255</b>	<b>547,6</b>	<b>120,3</b>	<b>6,64</b>
	<b>ОБЕД</b>														
№139	Суп гороховый (мясо 1 кат., картофель, горох, масло растит., лук, морковь)	250	5,5	5,6	25,3	162,6	0,12	18	1	2,5	0,8	32	60,8	21,6	2,8
№340	Омлет (яйцо, молоко 2,5%, м/сл.)	200	10,1	19,1	27	378	0,78	0	0,8	0,32	0	108	409	114	4,2
№63	Салат: «Несвижский» (картофель, лук, морковь, свекла, сельдь, масло растит.)	100	5,6	5,2	18,2	106,6	0,03	6,8	280,5	0,85	0	28,51	80,8	18,5	0,57
	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,04	4	0	0	0	38	40	32	0,6
	Хлеб пшеничный	60	5,07	0,6	29,3	145	0,05	2,5	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	49	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>32,17</b>	<b>33,4</b>	<b>133</b>	<b>955,2</b>	<b>1,27</b>	<b>80,3</b>	<b>282,3</b>	<b>3,67</b>	<b>0,8</b>	<b>231,7</b>	<b>678,8</b>	<b>216,9</b>	<b>9,52</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
№2	Бутерброд с повидлом и маслом (повидло, масло, хлеб)	60	2,5	3,5	26,25	147,5	0,09	0	0,06	2,8	0,01	108	108,5	21,5	0,63
№648	Кисель	200	0,4	0	19,49	94	0,07	4,4	0	0	0	22	18	6	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>2,9</b>	<b>3,5</b>	<b>45,74</b>	<b>241,5</b>	<b>0,16</b>	<b>4,4</b>	<b>0,06</b>	<b>2,8</b>	<b>0,01</b>	<b>130</b>	<b>126,5</b>	<b>27,5</b>	<b>0,83</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>58,97</b>	<b>59,56</b>	<b>274,14</b>	<b>1871</b>	<b>2,18</b>	<b>329,6</b>	<b>310,9</b>	<b>10,4</b>	<b>0,81</b>	<b>616,7</b>	<b>1353</b>	<b>364,7</b>	<b>16,99</b>



День: пятый. Неделя: первая. Сезон: весенне-летний.

№ реч.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>ЗАВТРАК</b>															
№520	Картофельное пюре (картофель, м/сл, молоко 2,5%)	200	5	6,8	29	182	0,21	34	74	0,3	0	49,5	119	43,4	1,55	
№467	Биточки по-белорусски (фарш говяж., лук репч., яйцо, молоко, м/сл.)	100	6,9	9,46	10,2	292	0,03	2,25	0	0	0	12,7	116	17,6	1,6	
№85	Салат: Кукуруза с яйцом и луком (кукуруза консер., лук, яйца, укроп, сметана )	60	3,8	4,6	10,3	92	0,05	4,14	110,7	2,2	0,92	43,6	110,5	12,95	1,36	
№698	Кисломолочный продукт (кефир)	200	4,8	5	8	106	0,08	1,4	0	0	0	240	94	15	0,2	
	Хлеб пшеничный	35	3	0,36	17,6	87,5	0,18	1,5	0	0	0	11,3	36	5,4	0,84	
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	18	62,5	0,3	49	0	0	0	12	48	29,3	0,25	
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,6</b>	<b>23,12</b>	<b>93,1</b>	<b>700</b>	<b>0,85</b>	<b>92,29</b>	<b>184,7</b>	<b>2,5</b>	<b>0,92</b>	<b>369,1</b>	<b>523,5</b>	<b>123,7</b>	<b>5,8</b>	
	<b>ОБЕД</b>															
№132	Рассольник «Ленинградский» (мясо 1 кг., картофель, огурец сол., крупа перловая, м/раст., т/паст., лук, морковь, сметана)	250	5,8	4,8	17	112	0,09	16,7	20	0	0	25,4	74,6	26,2	0,01	
№333	Макароны с сыром(макароны, масло сливоч., сыр тверд. сорта)	250	8,5	12	25,8	301	0,07	0,47	129	0,2	0	359	231	19,4	0,9	
№56	Салат: «Столичный» (курица, картофель, огурец солен., яйцо, лук, сметана)	100	8,96	14,52	11,92	185,5	0,03	4,16	0,2	0	0	19,2	40	11,6	0,2	
№693	Какао на молоке (какао, молоко 2,5%, сахар.)	200	3,87	3,8	23,06	161,4	0,04	1,3	20	0	0	122,4	96,8	19,32	0,38	
	Хлеб пшеничный	60	5,07	0,6	29,3	145	0,05	2,5	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15	
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	49	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2	
	<b>ИТОГО</b>		<b>32,1</b>	<b>33,62</b>	<b>119,08</b>	<b>919,9</b>	<b>0,53</b>	<b>74,13</b>	<b>169,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>551,2</b>	<b>530,6</b>	<b>107,3</b>	<b>2,84</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>															
	Булочка	50	1,5	1,75	2,5	56,2	0,01	0	0	0	0	68,3	48	19,2	0	
№697	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	119	0,07	2,9	0,04	0	0	201	145,8	23,75	0,4	
	Мандарин	80	1	0	7,16	58,3	0,02	25	0	0	14	24	11	6	0,01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,1</b>	<b>6,75</b>	<b>19,06</b>	<b>233,5</b>	<b>0,1</b>	<b>27,9</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>293,3</b>	<b>204,8</b>	<b>48,95</b>	<b>0,41</b>	
	<b>ВСЕГО</b>		<b>60,8</b>	<b>61,49</b>	<b>231,24</b>	<b>1853</b>	<b>1,48</b>	<b>194,3</b>	<b>353,9</b>	<b>2,7</b>	<b>14,92</b>	<b>1214</b>	<b>1259</b>	<b>279,9</b>	<b>9,05</b>	

День: шестой. Неделя: вторая. Сезон: весенне-летний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>ЗАВТРАК</b>														
№311	Каша манная (молоко 2,5%, крупа манная, м/сл., сахар, соль)	250	11	20,4	60,8	339	0,16	2	150	1,5	0,08	176	175	53	0,2
№3	Булка с повидлом и маслом сливоч. (булка, повидло, м/сл.)	60	4,5	2	6	87,5	0,1	0	0,08	2,8	0,01	108	108,5	21,5	0,63
	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,04	4		0	0	38	40	32	0,6
	Хлеб пшеничный	35	3	0,36	17,6	87,5	0,18	1,5	0	0	0	11,3	36	5,4	0,84
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	18	62,5	0,3	49	0	0	0	12	48	29,3	0,25
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,6</b>	<b>23,66</b>	<b>95,23</b>	<b>654</b>	<b>0,78</b>	<b>56,5</b>	<b>150,1</b>	<b>4,3</b>	<b>0,09</b>	<b>345,3</b>	<b>407,5</b>	<b>141,2</b>	<b>2,52</b>
	<b>ОБЕД</b>														
№137	Суп картофельный с мясными фрикадельками (картофель, морковь, лук, паста томат., масло растит., мясо 1кат.)	250	4,25	6,15	29	145	0,05	10	0,4	0,45	0	33	32	29,5	1,75
№438	Азу (мясо говяжье 1кат., м/рас., т/паст., лук, мука, огурцы сол., картофель)	200	13,4	10	32	295	0,22	8,7	0	0	0	34	0	0	4,6
№101	Икра кабачковая	60	2	8	5,5	102	0,02	7	0,78	0,11	0,04	41	0,2	4,45	0,7
№685	Чай (заварка, сахар, вода)	200	0,2	0	0,8	58	0	0,1	0	0	0	8,05	12,07	5,24	0
	Хлеб пшеничный	60	5,07	0,6	29,3	145	0,05	2,5	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	49	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,82</b>	<b>25,65</b>	<b>108,6</b>	<b>890</b>	<b>0,59</b>	<b>77,3</b>	<b>1,18</b>	<b>0,56</b>	<b>0,04</b>	<b>141,3</b>	<b>132,5</b>	<b>69,99</b>	<b>8,4</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
№733	Оладьи	90	4,16	5,7	14	110	0,1	1,24	142	1	0,5	180	176	25	0,1
	Сметана	10	0,26	1,5	0,3	15,8	0	0	0,01	0	0	1,2	1	45	0
№693	Какао на молоке (какао, молоко 2,5%, сахар.)	200	3,87	3,8	23,06	161,4	0,04	1,3	20	0	0	122,4	96,8	19,32	0,38
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,29</b>	<b>11</b>	<b>37,36</b>	<b>287,2</b>	<b>0,14</b>	<b>2,54</b>	<b>162</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>303,6</b>	<b>273,8</b>	<b>89,32</b>	<b>0,48</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>59,71</b>	<b>60,31</b>	<b>241,19</b>	<b>1831</b>	<b>1,51</b>	<b>136,3</b>	<b>313,3</b>	<b>5,86</b>	<b>0,63</b>	<b>790,2</b>	<b>813,8</b>	<b>300,5</b>	<b>11,4</b>



День: седьмой. Неделя: вторая. Сезон: весенне-летний.

№ рсч.	Наименование блюда	Масса (гн)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe	
																4
1																
	<b>ЗАВТРАК</b>															
№492	Плов с курицы (куры 1кат., рис, м/рас., лук, морковь, т/паст.)	200	12	11	28	307	0,29	1,36	1,07	3,7	0	44,5	444	72,5	3,98	
№64	Салат: «Рубленные яйца с луком» (яйцо, лук, м/сл.)	100	4	3	5,05	155,3	0,03	0,78	0,15	0,6	0	24,67	79,94	5,72	1,04	
№465(684)	Чай с молоком (чай- заварка, вода, сахар, молоко)	200	2,4	2,8	16,4	116	0,02	0	0	0	0	66	50	12	0,8	
	Хлеб пшеничный	35	3	0,36	17,6	87,5	0,18	1,5	0	0	0	11,3	36	5,4	0,84	
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	18	62,5	0,3	49	0	0	0	12	48	29,3	0,25	
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,5</b>	<b>22,5</b>	<b>85,05</b>	<b>678,3</b>	<b>0,82</b>	<b>52,64</b>	<b>1,22</b>	<b>4,3</b>	<b>0</b>	<b>158,5</b>	<b>657,9</b>	<b>124,9</b>	<b>6,91</b>	
	<b>ОБЕД</b>															
№124	Щи (капуста, картофель, морковь, лук, т/паст., мясо говяжье 1кат., сметана 15%)	250	3,8	6,95	27,7	144	0,04	30,1	20	0	0	41,9	48,8	21,6	0,65	
№374	Рыба тушеная с овощами в томате (минтай, м/сл., морковь, лук, т/паст., м/рас, картофель, сметана)	200	11,8	5,5	29	155	0,1	3,35	0	0	0	52,11	45	0	0,96	
№105	Салат: «Печень тертая» (печень говяж., лук, масло сливоч., яйцо.)	100	8,1	18	21	309	0,16	18	4,5	0,8	0	25	190,9	12,5	3,9	
№639	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, вода, сахар)	200	0,33	0,01	15,96	105,2	0	0,3	0,16	0	0	17,25	11,55	4,5	0,96	
	Хлеб пшеничный	60	5,07	0,6	29,3	145	0,05	2,5	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15	
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	49	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2	
	<b>ИТОГО</b>		<b>33</b>	<b>31,96</b>	<b>134,96</b>	<b>920,2</b>	<b>0,6</b>	<b>103,3</b>	<b>24,66</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>161,5</b>	<b>384,5</b>	<b>69,4</b>	<b>7,82</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>															
	Печенье сахарное	60	6,9	4,5	10,05	76,5	0,015	0	1,85	0,6	0	4,8	15	3,35	0,35	
№705	Напиток из шиповника (плоды суш. шиповника, вода, сахар)	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80	0	0	0	11,09	0	0	0,57	
	Яблоко	120	2,1	0	10,65	78,9	0,01	11,2	0	0	6	18	10,2	9,5	2,1	
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,6</b>	<b>4,7</b>	<b>47,7</b>	<b>266,4</b>	<b>0,035</b>	<b>91,2</b>	<b>1,85</b>	<b>0,6</b>	<b>6</b>	<b>33,89</b>	<b>25,2</b>	<b>12,85</b>	<b>3,02</b>	
	<b>ВСЕГО</b>		<b>60,4</b>	<b>59,2</b>	<b>267,71</b>	<b>1815</b>	<b>1,46</b>	<b>247</b>	<b>27,7</b>	<b>5,7</b>	<b>6</b>	<b>354</b>	<b>1068</b>	<b>207</b>	<b>17,8</b>	



День: восьмой. Неделя: вторая. Сезон: весне-летний.

№ рсд.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№364	Зразы из творога с курагой ( творог, мука, сахар, соль, яйцо, курага, сметана.)	200	15,5	17	42	367	0,23	4,76	134	2,2	0,58	517	584	159	3,8
№701	Напиток из яблок (яблоки, сахар)	200	0,1	0	26,4	102	0,006	1	6	0,12	0	4	2,4	2	0,6
№2	Бульброд с повидлом и маслом (повидло, м/сл, хлеб)	60	2,5	3,5	26,25	147,5	0,09	0	0,06	2,8	0,01	108	108,5	21,5	0,63
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	18	62,5	0,3	49	0	0	0	12	48	29,3	0,25
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,2</b>	<b>21,4</b>	<b>93</b>	<b>679</b>	<b>0,626</b>	<b>54,76</b>	<b>140,1</b>	<b>5,12</b>	<b>0,59</b>	<b>641</b>	<b>742,9</b>	<b>211,8</b>	<b>5,28</b>
	ОБЕД														
№151	Суп картофельный с рисом и мясом (мясо говяж. 1 кат., картофель, рис, лук, морковь)	250	3	4,8	23	101	0,1	19,5	13,6	0	0	24,7	72,7	29,3	1,07
№214	Капуста тушенная (капуста, лук, морковь, т/пас., м/рас., лавровый лист)	200	3	3,54	19,4	89,4	0,06	107	28	0,3	0	126	92	45,6	1,78
№494	Курица тушенная (куры 1 кат., м/рас., сметана 15%, чеснок)	100	6	9,1	19,7	171	0,15	1,43	0,15	0,13	0	79,6	337	25	2,5
№97	Сыр нарезка	15	2,6	3	3,6	44,9	0,01	0,26	43,07	0,07	0	131,84	74,9	5,3	0,15
№692	Кофейный напиток (вода, молоко2,5%, коф. напиток, сахар)	200	3,08	2,18	22,04	138,56	0,03	5,52	0,02	0,1	0	126	78,3	12,18	0,13
	Хлеб пшеничный	60	5,07	0,6	29,3	145	0,05	2,5	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	49	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,37</b>	<b>32,41</b>	<b>129,04</b>	<b>764,86</b>	<b>0,65</b>	<b>185,21</b>	<b>84,84</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>513,34</b>	<b>743,1</b>	<b>148,18</b>	<b>6,98</b>
	ПОЛДНИК														
	Чокопай	30	1,3	5,4	18,9	129	0,015	0	1,7	0,8	0	4,8	15	3,6	0,3
	Сок фруктовый (в пачках)	200	3,3	0	12	96	0,04	4	0	17	18	38	40	32	0,6
	Яблоко	80	1,4	0	7,1	52,6	0,01	9,9	0	0	4	12	8,5	7,4	1,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>6</b>	<b>5,4</b>	<b>38</b>	<b>277,6</b>	<b>0,065</b>	<b>13,9</b>	<b>1,7</b>	<b>17,8</b>	<b>22</b>	<b>54,8</b>	<b>63,5</b>	<b>43</b>	<b>2,7</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>59,57</b>	<b>59,21</b>	<b>260,04</b>	<b>1721</b>	<b>1,341</b>	<b>253,9</b>	<b>226,6</b>	<b>23,52</b>	<b>22,59</b>	<b>1209,1</b>	<b>1549,5</b>	<b>402,98</b>	<b>14,96</b>



День: девятый. Неделя: вторая. Сезон: весенне-летний.

№ рец.	Наименование блюда	масса (г)	масса													
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК															
№508	Каша гречневая (крупа греч., м/сл.)	200	6	6,8	30	211	0,25	2,2	14	0,09	0	18,3	181	120	4,06	
№431	Печень по «Строгоновски» (печень говяж., м/рас., т/паст.)	100	11,4	12,4	3,9	183	0,2	19,9	0,24	1,9	0,06	32,9	225	13,5	5,5	
№78	Закуска: «Икра морковная» (морковь, лук, т/паст, м/рас., л/кисл, сахар)	100	1,2	6,6	7,4	48	0,65	3,16	207,8	5,3	0	38,23	64,2	38,7	0,9	
№648	Кисель	200	0,4	0	19,49	94	0,07	4,4	0	0	0	22	18	6	0,2	
	Хлеб пшеничный	35	3	0,36	17,6	87,5	0,18	1,5	0	0	0	11,3	36	5,4	0,84	
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	18	62,5	0,3	49	0	0	0	12	48	29,3	0,25	
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,1</b>	<b>22,06</b>	<b>93,39</b>	<b>676</b>	<b>1,65</b>	<b>80,16</b>	<b>222</b>	<b>7,29</b>	<b>0,06</b>	<b>134,7</b>	<b>572,2</b>	<b>212,9</b>	<b>11,75</b>	
	ОБЕД															
№146	Суп с фасолью (мясо говяж 1кат., картофель, фасоль, лук, морковь, м/рас.)	250	7,6	8,3	34,3	158	0,15	5,8	0,48	2,4	0	41,5	138	38,3	2	
№511	Рис отварной (рис, м/сл.)	200	4	6,5	30,1	207	0,22	0,13	14	0,05	10	34,2	216	75,4	1,8	
№475	Клецки с мясом (фарш говяж., лук репч., картофель, мука пшен., м/сл., сметана)	100	6,4	11,5	25,4	204	0,09	0	0	0,08	0	17	0	0	1,25	
№25	Салат: «Степной» (картофель, морковь, огурец солен., лук, консер. зел. горошек)	60	3,2	4,7	2,9	76,8	0,03	3,7	0,2	2,18	0	9,3	21,6	9,3	0,4	
№697	Молоко кипяченое	200	3,9	4,8	19,9	133	0,07	2,9	0,04	0	0	201	145,8	23,75	0,4	
	Хлеб пшеничный	60	5,07	0,6	29,3	145	0,05	2,5	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15	
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	49	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2	
	<b>ИТОГО</b>		<b>34,07</b>	<b>35,3</b>	<b>125,9</b>	<b>912,8</b>	<b>0,86</b>	<b>64,03</b>	<b>14,72</b>	<b>4,71</b>	<b>10</b>	<b>328,2</b>	<b>609,6</b>	<b>177,6</b>	<b>7,2</b>	
	ПОЛДНИК															
	Булочка	100	3	3,5	5	112	0,01	0	0	0	0	78,2	68	24,2	0	
№701	Напиток из яблок (яблоки, сахар)	200	0,1	0	26,4	102	0,006	1	6	0,12	0	4	2,4	2	0,6	
	Мандарин	100	1,3	0	9	80,6	0,03	28	0	0	18	28	14	8	0,01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>4,4</b>	<b>3,5</b>	<b>40,4</b>	<b>294,6</b>	<b>0,046</b>	<b>29</b>	<b>6</b>	<b>0,12</b>	<b>18</b>	<b>110,2</b>	<b>84,4</b>	<b>34,2</b>	<b>0,61</b>	
	<b>ВСЕГО</b>		<b>59,57</b>	<b>60,86</b>	<b>259,69</b>	<b>1843</b>	<b>2,556</b>	<b>173,2</b>	<b>242,8</b>	<b>12,12</b>	<b>28,06</b>	<b>573,1</b>	<b>1266</b>	<b>424,7</b>	<b>19,56</b>	

День: десятый. Неделя: вторая. Сезон: весенне-летний.

№ рец.	Наименование блюда	масса															
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	ЗАВТРАК																
№141	Суп картофельный с пельменями (картофель, морковь, л/реп., м/сл, пельмени)	250	7,94	13,3	39,2	198	0,1	9,5	0	0	0	0	36	199	31,3	0,97	
№337	Яйцо варенное	шт.	4,1	5,6	0,3	70	0,02	0	0,03	0	0	0	22	77	5	1	
№705	Напиток из шиповника (плоды суш. Шипов., вода, сахар)	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80	0	0	0	0	11,09	0	0	0,57	
	Хлеб пшеничный	35	3	0,36	17,6	87,5	0,18	1,5	0	0	0	0	11,3	36	5,4	0,84	
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	18	62,5	0,3	49	0	0	0	0	12	48	29,3	0,25	
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,74</b>	<b>20,36</b>	<b>92,1</b>	<b>529</b>	<b>0,61</b>	<b>140</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>92,39</b>	<b>360</b>	<b>71</b>	<b>3,63</b>	
	<b>ОБЕД</b>																
№155	Суп с клецками (мясо говяж. 1 кг., лук, м/рас., мука, морковь, яйцо, картофель)	250	2,8	5	14	115	0	1,16	0,7	0,72	0	0	51,6	8,8	4,47	0,48	
№489	Рагу из птицы (куры 1 кг., м/сл., картофель, морковь, т/паст., лук репц., мука пшен.)	200	13,8	17	59,28	400	0,16	2,6	0,15	0,15	0	0	77,7	116,5	16,9	0,8	
№50	Салат из свеклы с сыром (свекла, сыр, сметана)	100	5,1	9,8	20,3	135,9	9,3	13,5	2,4	1,9	0,05	0	6,3	0,4	5,6	0	
№698	Кисломолочный продукт (кефир)	200	4,8	5	8	106	0,08	1,4	0	0	0	0	240	94	15	0,2	
	Хлеб пшеничный	60	5,07	0,6	29,3	145	0,05	2,5	0	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15	
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	49	0	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2	
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,47</b>	<b>35,3</b>	<b>126,9</b>	<b>976,9</b>	<b>9,84</b>	<b>70,16</b>	<b>3,25</b>	<b>2,77</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>400,8</b>	<b>307,9</b>	<b>72,77</b>	<b>2,83</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>																
№729	Блины «Полесские» (яйца, сахар, молоко, мука, м/рас., сметана)	70	4,5	8,9	18,9	138,2	0,05	1	129,2	0,4	0,2	0,2	156,2	154	18,2	0,5	
	Сметана	10	0,26	1,5	0,3	15,8	0	0	0,01	0	0	0	1,2	1	45	0	
№639	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, вода, сахар)	200	0,33	0,01	15,96	105	0	0,3	0,16	0	0	0	17,25	11,55	4,5	0,96	
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,09</b>	<b>10,41</b>	<b>35,16</b>	<b>272</b>	<b>0,05</b>	<b>1,3</b>	<b>129,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,25</b>	<b>174,7</b>	<b>166,6</b>	<b>67,7</b>	<b>1,46</b>	
	<b>ВСЕГО</b>		<b>60,3</b>	<b>61,07</b>	<b>254,16</b>	<b>1778</b>	<b>10,5</b>	<b>211,5</b>	<b>132,7</b>	<b>3,17</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>667,8</b>	<b>834,5</b>	<b>211,5</b>	<b>7,92</b>	



День: одиннадцатый. Неделя: третья. Сезон: весенне-летний.

№ рец.	Наименование блюда	масса (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>ЗАВТРАК</b>														
№305	Каша «Янтарная» (пшено, молоко, сахар, яблоки, м/сл.)	250	6	12,6	43,8	251	0,2	2,47	175	1,5	0,1	178	182	56,8	0,2
№685	Чай (заварка, сахар, вода)	200	0,2	0	0,8	58	0	0,1	0	0	0	8,05	12,07	5,24	0
	Конфета шоколадная	30	5,7	2,85	4,8	170,7	0,045	0	0	0,69	0	8,4	28,5	29,7	0,9
	Батон	50	4,95	0,5	15,8	118	0,08	0	0	0	0	66,5	43	17,5	0
	Масло сливоч.	10	0,01	6,5	0,04	77	0	0	0,05	0	0	2,2	1,9	0,54	0
	Хлеб пшеничный	35	3	0,36	17,6	87,5	0,18	1,5	0	0	0	11,3	36	5,4	0,84
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	18	62,5	0,3	49	0	0	0	12	48	29,3	0,25
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,96</b>	<b>21,71</b>	<b>95,8</b>	<b>700,7</b>	<b>0,805</b>	<b>53,07</b>	<b>175,1</b>	<b>2,19</b>	<b>0,1</b>	<b>286,5</b>	<b>351,5</b>	<b>144,5</b>	<b>2,19</b>
	<b>ОБЕД</b>														
№115	Борщ с фасолью (мясо говяжье 1кг., свекла, капуста, фасоль, морковь, лук, томат. паста, масло растит.)	250	5	6,15	13	131	0,06	9,46	0,01	0,02	0	68,3	85,4	32,5	0
№492	Плов с курицы (куры 1кг., рис, м/рас., лук, морковь, т/паст.)	200	12	11	18	307	0,29	1,36	1,07	3,7	0	44,5	404	72,5	3,98
	Огурец соленый (с использованием лимон. Кисл.)	60	0,4	0	0,65	8	0	0	0	0	0	12,5	10	0	0,6
№692	Кофейный напиток (вода, молоко 2,5%, коф. напиток, сахар)	200	3,08	2,18	22,04	138,6	0,03	5,52	0,02	0,1	0	126	78,3	12,18	0,13
	Хлеб пшеничный	60	5,07	0,6	29,3	145	0,05	2,5	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	49	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,45</b>	<b>32,83</b>	<b>94,99</b>	<b>824,6</b>	<b>0,68</b>	<b>67,84</b>	<b>1,1</b>	<b>3,82</b>	<b>0</b>	<b>276,5</b>	<b>665,9</b>	<b>148</b>	<b>6,06</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
№648	Печенье сахарное	60	6,9	4,5	10,05	76,5	0,015	0	1,85	0,6	0	4,8	15	3,35	0,35
	Кисель	200	0,4	0	19,49	94	0,07	4,4	0	0	0	22	18	6	0,2
	Яблоко	80	1,4	0	7,1	52,6	0,01	9,9	0	0	4	12	8,5	7,4	1,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,7</b>	<b>4,5</b>	<b>36,64</b>	<b>223,1</b>	<b>0,095</b>	<b>14,3</b>	<b>1,85</b>	<b>0,6</b>	<b>4</b>	<b>38,8</b>	<b>41,5</b>	<b>16,75</b>	<b>2,35</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>59,11</b>	<b>59,04</b>	<b>227,43</b>	<b>1748</b>	<b>1,58</b>	<b>135,2</b>	<b>178</b>	<b>6,61</b>	<b>4,1</b>	<b>601,8</b>	<b>1059</b>	<b>309,2</b>	<b>10,6</b>

День: двенадцатый. Неделя: третья. Сезон: весенне-летний.

№ рец.	Наименование блюда	масса (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вl	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>														
№633	Макароны с сыром(макароны, м/сл., сыр тв.)	250	8,5	12	25,8	301	0,07	0,47	129	0,2	0	359	231	19,4	0,9
№68	Салат: «Столичный» (курица, каргофель, огурец сол., яйцо, лук, сметана 15%)	80	7,96	10,5	11,92	186	0,03	4,16	0,02	0	0	19,2	40	11,6	0,2
№639	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, вода, сахар)	200	0,33	0,01	15,96	105,2	0	0,3	0,16	0	0	17,25	11,55	4,5	0,96
	Хлеб пшеничный	35	3	0,36	17,6	87,5	0,18	1,5	0	0	0	11,3	36	5,4	0,84
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	18	62,5	0,3	49	0	0	0	12	48	29,3	0,25
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,89</b>	<b>23,77</b>	<b>89,28</b>	<b>680,2</b>	<b>0,58</b>	<b>55,43</b>	<b>129,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>418,8</b>	<b>366,6</b>	<b>70,2</b>	<b>3,15</b>
	<b>ОБЕД</b>														
№148	Суп лапша с курицей (лапша, морковь, лук, м/рас., курица)	250	5,45	6	25,8	221	0,09	1,5	22	0,8	0	18,2	95,7	41	1,7
№436	Жаркое по- домашнему (мясо говяж., каргофель, лук репч., м/рас., т/паст.)	200	5,06	6,7	47,08	242	2,8	0	0	0	0	0	94,6	145	0,77
№101	Икра кабачковая	100	2	8	5,5	102	0,02	7	0,78	0,11	0,04	41	0,2	4,45	0,7
	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,04	4	0	0	0	38	40	32	0,6
	Хлеб пшеничный	60	5,07	0,6	29,3	145	0,05	2,5	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	49	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,48</b>	<b>32,2</b>	<b>132,9</b>	<b>873</b>	<b>3,25</b>	<b>64</b>	<b>22,78</b>	<b>0,91</b>	<b>0,04</b>	<b>122,4</b>	<b>318,7</b>	<b>253,3</b>	<b>5,12</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
	Чocolай	30	1,3	5,4	18,9	129	0,015	0	1,7	0,8	0	4,8	15	3,6	0,3
№705	Напиток из шиповника (плоды суш. шипов, вода, сахар)	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80	0	0	0	11,09	0	0	0,57
	Мандарин	80	1	0	7,16	58,3	0,02	25	0	0	14	24	11	6	0,01
	<b>ИТОГО</b>		<b>2,9</b>	<b>5,6</b>	<b>53,06</b>	<b>298,3</b>	<b>0,045</b>	<b>105</b>	<b>1,7</b>	<b>0,8</b>	<b>14</b>	<b>39,89</b>	<b>26</b>	<b>9,6</b>	<b>0,88</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>58,27</b>	<b>61,57</b>	<b>275,24</b>	<b>1852</b>	<b>3,875</b>	<b>224,4</b>	<b>153,7</b>	<b>1,91</b>	<b>14,04</b>	<b>581</b>	<b>711,3</b>	<b>333,1</b>	<b>9,15</b>



День: тринадцатый. Неделя третья. Сезон: весенне-летний.

№ рец.	Наименование блюда	г/масса																
		1	2	3	4	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
№374	Рыба тушеная с овощами в томате (минтай, м/сл., морковь, лук, т/паст, м/рас. картофель, сметана)	200		5,5	11,8	29	155	0,1	3,35	0	0	0	0	52,11	45	0	0,96	
№71	Салат: «Винегрет овощной» (м/рас., морковь, свекла, картофель, капуста, огурец сол., лук, консер. зел. горошек.)	100		10,1	1,4	6,8	124	8,32	12,48	1,29	1,93	0,04	5,34	0,2	4,45	0		
№693	Какао на молоке (какао, молоко 2.5%, сахар.)	200		3,8	3,87	23,06	161,4	0,04	1,3	20	0	0	122,4	96,8	19,32	0,38		
	Хлеб пшеничный	35		0,36	3	17,6	87,5	0,18	1,5	0	0	0	11,3	36	5,4	0,84		
	Хлеб ржаной	25		0,9	4,1	18	62,5	0,3	49	0	0	0	12	48	29,3	0,25		
	<b>ИТОГО</b>			<b>20,66</b>	<b>22,17</b>	<b>94,46</b>	<b>590,4</b>	<b>8,94</b>	<b>67,63</b>	<b>21,29</b>	<b>1,93</b>	<b>0,04</b>	<b>203,2</b>	<b>226</b>	<b>58,47</b>	<b>2,43</b>		
	<b>ОБЕД</b>																	
№158	Солянка из птицы (курица, лук, огурцы сол., маслаины, т/паст, м/рас., лимон, сметана)	250		9,25	5,6	5,75	114	0	0,05	0,75	0,9	0	55,4	55,5	23	2		
№511	Рис отварной (рис, м/сл.)	200		6,5	4	30,1	207	0,22	0,13	14	0,05	10	34,2	216	75,4	1,8		
№430	Печень с луком (печень куриная, лук, масло растит., мука, морковь, сметана)	100		9,4	8,5	17,1	155	0,24	26,4	0,2	0,72	0,96	7,2	251,2	14,4	5,52		
№56	Салат: «Кукуруза, фасоль» (консер. кукуруза, фасоль красная консер., м/рас., лимон. Кисл., сахар зелень)	100		2,7	2,9	5,8	56,5	0,08	9,1	0	0,08	0	0	0	0	0	0	
№701	Напиток из яблок (яблоки, сахар)	200		0	0,1	26,4	102	0,006	1	6	0,12	0	4	2,4	2	0,6		
	Хлеб пшеничный	60		0,6	5,07	29,3	145	0,05	2,5	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15		
	Хлеб ржаной	30		0,9	3,9	12	75	0,25	49	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2		
	<b>ИТОГО</b>			<b>29,35</b>	<b>30,07</b>	<b>126,45</b>	<b>854,5</b>	<b>0,846</b>	<b>88,18</b>	<b>20,95</b>	<b>1,87</b>	<b>10,96</b>	<b>126</b>	<b>613,3</b>	<b>145,6</b>	<b>11,27</b>		
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
№340	Омлет	120		12,6	6,75	16,35	222	0,8	0	1	0,4	0	120	275	98,2	3		
№704	Напиток из кураги (курага, сахар, вода)	200		0	1,2	13,2	88	0,014	0,6	400	0	0	24	22,2	14,2	0,6		
	<b>ИТОГО</b>			<b>12,6</b>	<b>7,95</b>	<b>29,55</b>	<b>310</b>	<b>0,814</b>	<b>0,6</b>	<b>401</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>144</b>	<b>297,2</b>	<b>112,4</b>	<b>3,6</b>		
	<b>ВСЕГО</b>			<b>62,61</b>	<b>60,19</b>	<b>250,46</b>	<b>1755</b>	<b>10,6</b>	<b>156,4</b>	<b>443,2</b>	<b>4,2</b>	<b>11</b>	<b>473,2</b>	<b>1137</b>	<b>316,5</b>	<b>17,3</b>		

День: четырнадцатый. Неделя: третья. Сезон: весенне-летний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№297	Каша пшеничная (крупа ншен., м/сл., соль)	200	5,61	6,82	29,8	188	0,01	0,22	0,01	0,77	10,5	38,7	157	35,8	2,2
№462	Тефтели (мясо 1кат. говяжж, рис, лук, яйцо, м/рас)	100	3,12	7,2	7,8	61,7	0,02	1,8	0	0	0	10,1	93	14	1,25
№588	Соус томатный (м/рас., лук, морковь, мука, т/паст)	50	1,4	1,4	4,2	34	0,015	1,105	0,045	0,16	0,02	4,135	14,5	3,4	0,185
№25	Салат: «Степной» (картофель, морковь, огурец солен., лук, консер. зел. горошек)	60	4,16	6,14	4,7	82,48	0,04	4,82	0,28	2,76	0	12,04	27,7	12,04	0,56
№648	Кисель	200	0,4	0	19,49	94	0,07	4,4	0	0	0	22	18	6	0,2
	Хлеб пшеничный	35	3	0,36	17,6	87,5	0,18	1,5	0	0	0	11,3	36	5,4	0,84
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	18	62,5	0,3	4,9	0	0	0	12	48	29,3	0,25
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,79</b>	<b>22,82</b>	<b>101,59</b>	<b>610,2</b>	<b>0,635</b>	<b>62,85</b>	<b>0,335</b>	<b>3,69</b>	<b>10,52</b>	<b>110,3</b>	<b>394,2</b>	<b>105,9</b>	<b>5,485</b>
	ОБЕД														
№143	Суп куриный с вермишелью (куры 1кат., картофель, лук, вермишель, морковь, м/рас.)	250	3,08	5,09	18,5	194	0,08	11,5	12	0	0,64	21,3	54	19,2	0,75
№358	Сырники со стуженным молоком (творог 9%, яйцо, мука, м/сл., стуж. молоко.)	200	16,1	17,3	38	378	0,18	0,5	0,24	0	0	198	136,9	14,5	0,9
№51	Салат: «Свекла с яблоком» (свекла, яблоки, кисл. Лим... сметана)	100	1,53	4,17	8,63	79,58	0,02	7,63	30	0	0	44,75	41,31	17,96	1,52
№685	Чай ( заварка, сахар, вода)	200	0,2	0	0,8	58	0	0,1	0	0	0	8,05	12,07	5,24	0
	Хлеб пшеничный	60	5,07	0,6	29,3	145	0,05	2,5	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	4,9	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,88</b>	<b>28,06</b>	<b>107,23</b>	<b>929,6</b>	<b>0,58</b>	<b>71,23</b>	<b>42,24</b>	<b>0</b>	<b>0,64</b>	<b>297,3</b>	<b>332,4</b>	<b>87,7</b>	<b>4,52</b>
	ПОЛДНИК														
№733	Оладьи	90	4,16	5,7	14	110	0,2	1,5	1,44	1,5	0,9	184	178	28	0,2
	Сметана	20	0,8	4,6	1	48,6	0	0	0,05	0	0	1,2	1,1	4,8	0
	Сок фруктовый (в пачках)	200	3,3	0	12	96	0,04	4	0	17	18	38	40	32	0,6
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,26</b>	<b>10,3</b>	<b>27</b>	<b>254,6</b>	<b>0,24</b>	<b>5,5</b>	<b>144,1</b>	<b>18,5</b>	<b>18,9</b>	<b>223,2</b>	<b>219,1</b>	<b>108</b>	<b>0,8</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>59,93</b>	<b>61,18</b>	<b>235,82</b>	<b>1794</b>	<b>1,455</b>	<b>139,6</b>	<b>186,6</b>	<b>22,19</b>	<b>30,06</b>	<b>630,8</b>	<b>945,7</b>	<b>301,6</b>	<b>10,81</b>



День: пятнадцатый. Неделя: третья. Сезон: весенне-летний.

№ рел.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
340	Омлет (яйцо, молоко 2.5%, м/сл.)	200	10,1	19,1	27	378	0,78	0	0,8	0,32	0	108	409	114	4,2
	Булочка	50	1,5	1,75	2,5	56,2	0,01	0	0	0	0	68,3	48	19,2	0
698	Кисломолочный продукт (кефир)	200	4,8	5	8	106	0,08	1,4	0	0	0	240	94	15	0,2
	Хлеб пшеничный	35	3	0,36	17,6	87,5	0,18	1,5	0	0	0	11,3	36	5,4	0,84
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	18	62,5	0,3	49	0	0	0	12	48	29,3	0,25
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,5</b>	<b>23,11</b>	<b>73,1</b>	<b>670,2</b>	<b>1,35</b>	<b>51,9</b>	<b>0,8</b>	<b>0,32</b>	<b>0</b>	<b>439,6</b>	<b>635</b>	<b>182,9</b>	<b>5,49</b>
	ОБЕД														
139	Суп гороховый (мясо говяд. 1кат., горох шлифов., лук, морковь, картофель)	250	5,5	5,6	25,3	157	0,12	18	1	2,5	0,8	32	60,8	21,6	2,8
478	Запеканка картофельная с мясом (фарш говяж., м/сл., картофель, лук репч., сухари)	200	12,6	15	59,78	442	0,35	4,9	51,6	0,45	0,45	0,42	214,4	44,2	3
97	Сыр нарезка	15	2,6	3	3,6	44,9	0,01	0,26	43,07	0,07	0	131,84	74,9	5,3	0,15
639	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, вода, сахар)	200	0,33	0,01	28,81	117,75	0	0,3	0,16	0	0	17,25	11,55	4,5	0,96
	Хлеб пшеничный	60	5,07	0,6	29,3	145	0,05	2,5	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	49	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>30</b>	<b>25,11</b>	<b>151,8</b>	<b>934</b>	<b>0,78</b>	<b>74,96</b>	<b>95,83</b>	<b>3,02</b>	<b>1,25</b>	<b>206,71</b>	<b>449,85</b>	<b>106,4</b>	<b>8,26</b>
	ПОЛДНИК														
	Булочка	100	3	3,5	5	112	0,01	0	0	0	0	78,2	68	24,2	0
693	Какао на молоке (какао, молоко 2.5%, сахар.)	200	3,87	3,8	23,06	161,36	0,04	1,3	20	0	0	122,4	96,8	19,32	0,38
	<b>ИТОГО</b>		<b>6,87</b>	<b>7,3</b>	<b>28,06</b>	<b>273,36</b>	<b>0,05</b>	<b>1,3</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>200,6</b>	<b>164,8</b>	<b>43,52</b>	<b>0,38</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>59,37</b>	<b>62,12</b>	<b>252,96</b>	<b>1878</b>	<b>2,18</b>	<b>128,2</b>	<b>116,6</b>	<b>3,34</b>	<b>1,25</b>	<b>846,91</b>	<b>1249,65</b>	<b>332,82</b>	<b>14,13</b>



День: шестнадцатый. Неделя: четвертая. Сезон: весенне-летний.

№ рец.	Наименование блюда	2	3	4	5	Углеводы	6	Ккал	7	В1	8	9	А	10	Е	Д	12	Са	13	Р	14	Mg	15	Fe	16
	<b>ЗАВТРАК</b>																								
№302	Каша вязкая-рисовая (крупа рис., молоко., м/сл., сахар)	250		12	13,3	45		340		0,03		0,3	0,07		0,04	0,03		77,9		112		43,6		3,25	
	Багон	50		4,95	0,5	15,8		118		0,08		0	0		0	0		66,5		43		17,5		0	
	Масло сливоч.	10		0,01	6,5	0,04		77		0		0	0,05		0	0		2,2		1,9		0,54		0	
№692	Кофейный напиток (вода, молоко2,5%, коф. напит.)	200		3,08	2,18	28,04		138,6		0,1	0,48	7,5	0,1		0	0		52,06		42,66		14,25		0,3	
	Хлеб ржаной	25		4,1	0,9	18		62,5		0,3	49	0	0		0	0		12		48		29,3		0,25	
	<b>ИТОГО</b>			<b>24,14</b>	<b>23,38</b>	<b>95,9</b>		<b>696,1</b>		<b>0,51</b>	<b>49,78</b>	<b>7,62</b>	<b>0,14</b>		<b>0,14</b>	<b>0,03</b>		<b>210,7</b>		<b>247,6</b>		<b>105,2</b>		<b>3,8</b>	
	<b>ОБЕД</b>																								
№132	Рассольник «Ленинградский» (мясо 1 кг., картофель, огурец сол., крупа перловая, м/рас., т/паст, лук, морковь, сметана)	250		5,8	4,8	17		112		0,09	16,7	20	0		0	0		25,4		74,6		26,2		1,01	
№214	Капуста тушеная (капуста, лук, морковь, т/паст., м/рас., лавровый лист)	200		3	3,54	19,4		89,4		0,06	107	28	0,3		0	0		126		92		45,6		1,78	
№494	Курица тушеная (куры 1 кг., м/рас., сметана 15%, чеснок)	100		6	9,1	19,7		171		0,15	1,43	0,15	0,13		0	0		79,6		337		25		2,5	
№69	Салат: по «Домашнему» (чернослив, мясо курицы 1 кг., огурец сол., консер. зел. горошек, яйцо, яблоко, сметана 15%)	100		2,88	8,48	8,32		136,2		0,09	6	79	0,5		0	0		43,8		4,5		26		1,4	
№705	Напиток из шиповника (плоды суш. шиповника, вода, сахар)	200		0,6	0,2	27		111		0,01	80	0	0		0	0		11,09		0		0		0,57	
	Хлеб пшеничный	60		5,07	0,6	29,3		145		0,05	2,5	0	0		0	0		15,6		49,8		7,4		1,15	
	Хлеб ржаной	30		3,9	0,9	12		75		0,25	49	0	0		0	0		9,6		38,4		23,4		0,2	
	<b>ИТОГО</b>			<b>31,2</b>	<b>32,62</b>	<b>125,7</b>		<b>879,6</b>		<b>0,7</b>	<b>262,6</b>	<b>127,2</b>	<b>0,93</b>		<b>0,93</b>	<b>0</b>		<b>311,1</b>		<b>596,3</b>		<b>153,6</b>		<b>8,61</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>																								
	Чоколай	30		1,3	5,4	18,9		129		0,015	0	1,7	0,8		0	0		4,8		15		3,6		0,3	
	Сок фруктовый (в пачках)	200		3,3	0	12		96		0,04	4	0	0		0	0		18		38		40		0,6	
	Яблоко	80		1,4	0	7,1		52,6		0,01	9,9	0	0		0	0		4		12		8,5		1,8	
	<b>ИТОГО</b>			<b>4,6</b>	<b>5,4</b>	<b>30,9</b>		<b>225</b>		<b>0,055</b>	<b>4</b>	<b>1,7</b>	<b>17,8</b>		<b>18</b>	<b>18</b>		<b>42,8</b>		<b>55</b>		<b>35,6</b>		<b>0,9</b>	
	<b>ВСЕГО</b>			<b>59,94</b>	<b>61,4</b>	<b>252,5</b>		<b>1801</b>		<b>1,27</b>	<b>316</b>	<b>136</b>	<b>18,9</b>		<b>18</b>	<b>18</b>		<b>565</b>		<b>899</b>		<b>294</b>		<b>13,3</b>	



День: семнадцатый. Неделя: четвертая. Сезон: весенне-летний.

№ рец.	Наименование блюда	2	3	4	5	Углеводы	Ккал	В1	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
		Масса	Белки	Жиры			/			С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
№520	Картофельное пюре (картофель, м/сл, молоко 2.5%)	200	5	6,8	29	182	0,21	34	74	0,3	0	49,5	119	43,4	1,55			
№430	Печень с луком (печень куриная, лук, м/рас., мука, морковь, сметана)	100	8,5	9,4	17,1	155	0,24	0	0	0,72	0,96	7,2	251,2	14,4	5,52			
	Огурец соленый (с использованием лимон.кисл)	60	0,4	0	0,65	8	0	0	0	0	0	12,5	10	0	0,6			
№648	Кисель	200	0,4	0	23,6	94	0,07	4,4	0	0	22	18	6	0,2				
	Хлеб пшеничный	35	3	0,36	17,6	87,5	0,18	1,5	0	0	11,3	36	5,4	0,84				
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	18	62,5	0,3	49	0	0	12	48	29,3	0,25				
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>21,4</b>	<b>21,46</b>	<b>105,95</b>	<b>589</b>	<b>1</b>	<b>115,3</b>	<b>74,2</b>	<b>1,02</b>	<b>0,96</b>	<b>114,5</b>	<b>482,2</b>	<b>98,5</b>	<b>8,96</b>			
№128	Щи по «Уральски» с крупой (пшено, т/паст., капуста, морковь, лук, мясо говяж., картофель, сметана, м/рас.)	250	4,3	7,45	14,5	145	0,29	1,36	22,5	0	0	44,5	50,1	23,3	3,98			
№492	Плов с курицы (куры 1кат., рис, м/рас., лук, морковь, т/паст.)	200	12	11	18	307	0,29	1,36	1,07	3,7	0	44,5	404	72,5	3,98			
№78	Закуска: «Икра морковная» (морковь, лук, т/паст, м/рас., лимон. кисл, сахар)	100	1,2	6,6	11,4	128	0,65	3,16	207,8	5,026	0	38,23	64,2	38,7	0,872			
№693	Какао на молоке (какао порошок, молоко 2.5%, сахар.)	200	3,87	3,8	25,06	161,4	0,04	1,3	2	0	0	122,4	96,8	19,32	0,38			
	Хлеб пшеничный	60	5,07	0,6	29,3	145	0,05	2,5	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15			
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	49	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2			
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>30,34</b>	<b>33,35</b>	<b>110,26</b>	<b>961,4</b>	<b>1,57</b>	<b>58,68</b>	<b>233,4</b>	<b>8,726</b>	<b>0</b>	<b>274,8</b>	<b>703,3</b>	<b>184,6</b>	<b>10,56</b>			
	Печенье сахарное	60	6,9	4,5	10,05	76,5	0,015	0	1,85	0,6	0	4,8	15	3,35	0,35			
№639	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, вода, сахар)	200	0,33	0,01	15,96	105,2	0	0,3	0,16	0	0	17,25	11,55	4,5	0,96			
	Мандарин	100	1,3	0	9	80,6	0,03	28	0	0	18	28	14	8	0,01			
	<b>ИТОГО ВСЕГО</b>		<b>8,53</b>	<b>4,51</b>	<b>35,01</b>	<b>262,3</b>	<b>0,045</b>	<b>28,3</b>	<b>2,01</b>	<b>0,6</b>	<b>18</b>	<b>50,05</b>	<b>40,55</b>	<b>15,85</b>	<b>1,32</b>			
			<b>60,27</b>	<b>59,32</b>	<b>251,22</b>	<b>1813</b>	<b>2,615</b>	<b>202,3</b>	<b>309,6</b>	<b>10,35</b>	<b>18,96</b>	<b>439,4</b>	<b>1226</b>	<b>299</b>	<b>20,84</b>			



День: восемнадцатый. Неделя: четвертая. Сезон: весенне-летний.

№ реч.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	Наименование блюда	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№359	Сырники с морковью и сметаной (творог, морковь, м/сл, яйцо, сахар, мука, сметана, крупа манная)	200	15,3	18,8	38,2	362	0,13	1,9	0,86	1,01	0	262	322	45,7	1,77
№2	Бутерброд с повидлом и маслом (повидло, м/сл, хлеб)	60	2,5	3,5	26,25	147,5	0,09	0	0,06	2,8	0,01	108	108,5	21,5	0,63
№704	Напиток из кураги (курага, сахар, вода)	200	1,2	0	13,2	88	0,014	0,6	400	0	0	24	22,2	14,2	0,6
	Хлеб пшеничный	35	3	0,36	17,6	87,5	0,18	1,5	0	0	0	11,3	36	5,4	0,84
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	18	62,5	0,3	49	0	0	0	12	48	29,3	0,25
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,1</b>	<b>21,56</b>	<b>93,4</b>	<b>680</b>	<b>0,714</b>	<b>53</b>	<b>400,92</b>	<b>3,81</b>	<b>0,01</b>	<b>417,3</b>	<b>536,7</b>	<b>116,1</b>	<b>4,09</b>
	ОБЕД														
№137	Суп картофельный с мясными фрикадельками (картофель, морковь, лук, т/паст., м/рас., фарш говяж.)	250	4,25	6,15	29	145	0,05	10	0,4	0,36	0	33	32	29,5	1,75
№309	Каша кукурузная (крупа кукур., м/сл.)	200	3	4,4	18,4	89,8	0,33	2,09	13,2	0,1	0	18,2	176	11,4	4,62
№390	Котлета рыбная (морковь, хлеб пшенич., лук, яйцо, молоко 2,5%, м/сл)	100	7,15	9,4	7,7	131	0,08	0,3	24,8	0	0	48	95,2	21,8	0,9
№583	Соус белый основной (лук репч., вода, м/сл, мука пшенич.)	50	2,9	5,3	1,9	52,3	0,005	0	0	0	0	7	41,5	3	0,1
№25	Салат: «Стенной» (картофель, морковь, огурец солен., лук, консер. зел. горошек)	100	5,2	7,6	4,7	123	0,05	6	0,35	3,5	0	15	34,6	15	0,7
№701	Напиток из яблок (яблоки, сахар)	200	0,1	0	26,4	102	0,006	1	6	0,12	0	4	2,4	2	0,6
	Хлеб пшеничный	60	5,07	0,6	29,3	145	0,05	2,5	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	49	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>33,26</b>	<b>32,35</b>	<b>129,4</b>	<b>863,1</b>	<b>0,821</b>	<b>70,89</b>	<b>44,75</b>	<b>4,08</b>	<b>0</b>	<b>150,4</b>	<b>469,9</b>	<b>216,1</b>	<b>10,02</b>
	ПОЛДНИК														
№733	Оладьи	90	4,16	5,7	14	110	0,1	1,24	142	1	0,5	180	176	25	0,1
	Сметана	10	0,26	1,5	0,3	15,8	0	0	0,01	0	0	1,2	1	4,5	0
№685	Чай (заварка, сахар, вода)	200	0,2	0	0,8	58	0	0,1	0	0	0	8,05	12,07	5,24	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>4,62</b>	<b>7,2</b>	<b>15,1</b>	<b>183,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,34</b>	<b>142,01</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>189,25</b>	<b>189,07</b>	<b>75,24</b>	<b>0,1</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>59,98</b>	<b>61,11</b>	<b>237,9</b>	<b>1772</b>	<b>1,635</b>	<b>123,23</b>	<b>387,68</b>	<b>7,89</b>	<b>0,51</b>	<b>756,95</b>	<b>1195,67</b>	<b>407,44</b>	<b>14,21</b>



День: девятнадцатый. Неделя: четвертая. Сезон: весенне-летний.															
№ рещ.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№438	Азу ( мясо говяж 1кат., м/рас., т/паст. лук, мука, отурицы сол., картофель)	200	13.4	10	32	295	0.22	8.7	0	0	0	34	0	0	4.6
№91	Сельдь по-дерзепенски (сельдь, маринад: морковь, лук репч., м/рас. сахар, соль)	60	2.9	8.8	5.2	119	0.04	5.4	148	0.8	0	25.5	60.2	15.7	0.6
	Сок фруктовый	200	1	0	21.2	88	0.04	4	0	0	0	38	40	32	0.6
	Хлеб пшеничный	35	3	0.36	17.6	87.5	0.18	1.5	0	0	0	11.3	36	5.4	0.84
	Хлеб ржаной	25	4.1	0.9	18	62.5	0.3	49	0	0	0	12	48	29.3	0.25
	<b>ИТОГО</b>		24.4	22.06	94	652	0.78	68.6	148	0.8	0	120.8	184.2	82.4	6.89
	ОБЕД														
№145	Суп летний овощной (мясо курицы 1 кат., капуста свеж. или богва свежая, картофель, лук, морковь, м/рас. горох овощной, или фасоль, яйца)	250	4.8	3.7	21.3	175	0.08	10.7	337	2.5	0	18.3	181	22	4.06
№508	Каша гречневая (крупа гречневая, м/сл.)	200	6	6.8	30	211	0.25	2.2	14	0.09	0	18.3	181	120	4.06
№494	Курица тушеная (кура 1 кат., м/рас., сметана 15%, чеснок)	100	6	9.1	19.7	171	0.15	1.43	0.15	0.13	0	79.6	337	25	2.5
№600	Соус сметанный (сметана 15%, м/сл, мука.)	50	1.2	5.1	2.5	54	98.5	0.09	0.05	0.16	0.02	0.09	24.5	3.6	0.05
№97	Сыр нарезка	15	2.6	3	3.6	44.9	0.01	0.26	43.07	0.07	0	131.84	74.9	5.3	0.15
№692	Кофейный напиток (вода, молоко 2.5%, коф. напиток.)	200	3.08	2.18	28.04	138.56	0.1	0.48	7.5	0.1	0	52.06	42.66	14.25	0.3
	Хлеб пшеничный	60	5.07	0.6	29.3	145	0.05	2.5	0	0	0	15.6	49.8	7.4	1.15
	Хлеб ржаной	30	3.9	0.9	12	75	0.25	49	0	0	0	9.6	38.4	23.4	0.2
	<b>ИТОГО</b>		33.15	35.18	132.1	918	99.39	66.66	401.77	3.05	0.02	325.39	929.26	220.95	12.47
	ПОЛДНИК														
№2	Бутерброд с помидом и маслом (помидло, м/сл. хлеб)	60	2.5	3.5	26.25	147.5	0.09	0	0.06	2.8	0.01	108	108.5	21.5	0.63
№648	Кисель	200	0.4	0	19.49	94	0.07	4.4	0	0	0	22	18	6	0.2
	<b>ИТОГО</b>		2.9	3.5	45.74	241.5	0.16	4.4	0.06	2.8	0.01	130	126.5	27.5	0.83
	<b>ВСЕГО</b>		60.45	60.74	271.84	1811.5	100.33	139.66	549.83	6.65	0.03	576.19	1239.96	330.85	20.19



День: двадцатый. Неделя: четвертая. Сезон: весенне-летний.

№ рец.	Наименование блюда	масса (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>ЗАВТРАК</b>														
№117	Борщ "Полтавский" с галушками (свекла, капуста, картофель, морковь, мясо говяж., лук, т/паст, м/рас., мука, яйцо)	250	3,25	8,7	13,3	150	0,03	20,7	20	0	0	43	56,5	27	1,25
№337	Яйцо варенное	60	4,1	5,6	0,3	70	0,02	0	0,03	0	0	22	77	5	1
	Печенье	60	7	5	10	60	0,04	0	5,5	1,75	0	14,5	45	10	1,05
№705	Напиток из шиповника (плоды суш. шиповника, вода, сахар)	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80	0	0	0	11,09	0	0	0,57
	Хлеб пшеничный	35	3	0,36	17,6	87,5	0,18	1,5	0	0	0	11,3	36	5,4	0,84
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	18	62,5	0,3	49	0	0	0	12	48	29,3	0,25
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,05</b>	<b>20,76</b>	<b>86,2</b>	<b>541</b>	<b>0,58</b>	<b>151,2</b>	<b>25,53</b>	<b>1,75</b>	<b>0</b>	<b>113,9</b>	<b>262,5</b>	<b>76,7</b>	<b>4,96</b>
	<b>ОБЕД</b>														
№181	Уха с перловой крупой (сайра консер., картофель, лук, морковь, крупа перловая, м/рас.)	250	2,3	3,9	16,9	98,3	0,1	13,1	206	1,9	0	45,6	203	30	1
№520	Картофельное пюре (картофель, м/сл, молоко 2,5%)	200	5	6,8	29	182	0,21	34	74	0,3	0	49,5	119	43,4	1,55
№441	Говядина с черносливом (говяд. 1 кат., м/рас., лук, морковь, т/паст, чернослив)	100	11,2	14,1	31,5	299	0,1	2,5	71,1	1,8	0	60,7	371	84,9	5,7
№81	Капуста, маринованная (капуста, м/рас., лимон. кислота, сахар, соль)	100	4,5	5	9,6	84	0,01	20,6	9	0,04	0	28,4	14,2	7,4	0,4
№698	Кисломолочный продукт (кефир)	200	4,8	5	8	106	0,08	1,4	0	0	0	240	94	15	0,2
	Хлеб пшеничный	60	5,07	0,6	29,3	145	0,05	2,5	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	49	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,77</b>	<b>33,3</b>	<b>136,3</b>	<b>989,3</b>	<b>0,8</b>	<b>123,1</b>	<b>360,1</b>	<b>4,04</b>	<b>0</b>	<b>449,4</b>	<b>889,4</b>	<b>211,5</b>	<b>10,2</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
№697	Булочка	50	1,5	1,75	2,5	56,2	0,01	0	0	0	0	68,3	48	19,2	0
	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	119	0,07	2,9	0,04	0	0	201	145,8	23,75	0,4
	Мандарин	80	1	0	7,16	58,3	0,02	25	0	0	14	24	11	6	0,01
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,1</b>	<b>6,75</b>	<b>19,06</b>	<b>233,5</b>	<b>0,1</b>	<b>27,9</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>293,3</b>	<b>204,8</b>	<b>48,95</b>	<b>0,41</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>60,92</b>	<b>60,81</b>	<b>241,56</b>	<b>1764</b>	<b>1,48</b>	<b>302,2</b>	<b>385,7</b>	<b>5,79</b>	<b>14</b>	<b>856,6</b>	<b>1357</b>	<b>337,2</b>	<b>15,57</b>



Пронумеровано и  
Прешнуровано 21 лист.

Директор школы:  
Г.А. Горюцкая

