

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СО
"Екатеринбургская школа № 9"



Кашина И.И.

Примерное четырехнедельное меню

сентябрь - февраль

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 ПН							
Завтрак	Омлет с сыром	125	13	14,5	1,9	190,1	4/6/1
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,9	40	29/10.
	Пирожное	60	3,1	4,3	20,6	133,5	19/12
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		545	21	20,64	68,92	545,44	НОРМА
Обед	Салат из капусты с морковью	60	0,9	3,6	4,5	54	6/1
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,57	3,97	9,79	85,17	31/2
	Колбаски "Витаминные"	90	14,564	19,145	2,4545	240,38	64/2003
	Рис припущенный с овощами	150	3,75	7,125	37,725	230,03	38/3
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
Итого за обед		770	27,413	34,637	104,03	837,53	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	48,413	55,277	172,95	1383	НОРМА
Неделя1 В							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	4,89	6,7	19,09	156,22	8/4/2
	Йогурт питьевой	150	4,05	1,5	18,3	102,9	-
	Булочка "Синнабон"	50	3,2	5,9	21,5	151,9	13/12/1
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		515	17,14	16,14	100,31	615,06	НОРМА
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,62	6	2,36	65,92	63/1
	Суп молочный с макаронами	250	5,5	5	19,4	144,6	24/2/1
	Суфле из рыбы	90	16,66	7,96	3,41	151,92	21/7
	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	20,37	126,95	3/3
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,02	0,06	23,18	97,34	6 /10
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		820	31,539	23,287	98,085	728,08	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		880	32,159	29,287	100,45	1343,1	НОРМА
Неделя1 СР							
Завтрак	Запеканка картофельно-капустная	150	4,995	9,315	19,965	183,68	23/2001
	Поджарнировка (огурец и помидор)	80	0,7418	0,1164	2,4727	13,905	-
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Творожок	100	7,6	4,2	11,7	115	-
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,9	40	29/10.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		600	17,917	22,321	70,888	556,11	НОРМА
Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,73	8,8	3,84	105,48	61/1
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	200	5,52	2,8	13,76	102,32	11/2
	Биточек из свинины	100	13,1	23,8	13,2	319,4	272/2008
	Капуста тушеная	150	3,4	3,5	10,1	85,5	12/3

Обед

Итого за обед	Компот из кураги и шиповника с витамином С	200	0,93	0,11	19,62	83,19	17/10
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
		780	30,309	39,607	89,885	837,24	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	48,226	61,928	160,77	1393,3	НОРМА
Неделя1 ЧТ							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,85	6	22,65	168	2/4
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,96	-
	Кофейный напиток	200	3,71	4,08	21,33	136,88	32/10
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		545	19,17	20,65	78,21	575,37	НОРМА
Обед	Салат "Рыжик"	60	3,1575	9,2775	2,0625	104,38	62/1
	Суп картофельный с рыбой	200	10,63	1,95	14,27	117,15	19/2
	Мясопродукты по-домашнему	90	22,8	10,4	1,3	190	593/10
	Картофель в молоке	150	3,33	3,85	18,82	123,25	2/3
	Кисель Витошка	200	0	0	18,8	75,2	12
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		770	44,547	26,075	84,618	751,33	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	63,717	46,725	162,83	1326,7	НОРМА
Неделя1 ПТ							
Завтрак	Запеканка из творога	170	25	11,3	16,5	267,7	9/5
	Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	-
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,5	88,4	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		630	36	19,94	70,72	606,34	НОРМА
Обед	Салат "Осень"	60	0,9	3	3,18	43,32	57/2
	Борщ с мясом, со сметаной	200	4,08	2,48	8,32	71,92	3/2/1
	Мясо кур отварное	120	27	22	0,3	307,2	1/9
	Макаронные изделия отварные	150	6,68	4,65	27,75	179,57	47/3
	Компот из ягод с вит. С	200	0,2	0	11,9	48,4	67/3
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		800	43,489	32,727	80,815	791,76	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	79,489	52,667	151,54	1398,1	НОРМА
Неделя2 ПН							
Завтрак	Омлет с сыром	125	13	14,5	1,9	190,1	4/6/1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Молочный напиток	200	5	3,8	20	134,2	-
	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	88,8	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		595	23,28	27,79	68,35	616,63	НОРМА
Обед	Винегрет овощной с сельдью	92	6,02	6,3	4,08	97,1	100/10
	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	200	5,52	4	7,12	86,56	7/2
	Котлета из говядины	100	14,4	11,8	6,7	190,6	.16/8

Обед

Обед	Греча рассыпчатая	150	7,54	5,69	32,85	212,77	8
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		812	39,109	28,587	100,32	814,98	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1407	62,389	56,377	168,67	1431,6	НОРМА
Неделя2 В							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	155	3,75	5,25	23,4	155,85	7/4
	Сдоба обыкновенная с куркумой	50	2,4	1,7	15,8	88,1	11./12
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,7	53,04	-
	Кофейный напиток	200	3,71	4,08	21,33	136,88	32/10
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		585	14,74	12,95	98,95	571,31	НОРМА
Обед	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	3,6	5,76	57,84	_17/1
	Борщ с мясом, со сметаной	200	4,08	2,48	8,32	71,92	3/2/1
	Рыба запеченная	120	25,427	9,48	4,08	203,35	5/7
	Картофель в молоке	150	3,33	3,85	18,82	123,25	2/3
	Кисель Витошка	200	0	0	18,8	75,2	12
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		800	38,066	20,007	85,145	672,91	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	52,806	32,957	184,1	1244,2	НОРМА
Неделя2 СР							
Завтрак	Картофель, запеченный с яйцом	150	8,1	9,975	29,7	240,98	.8/3
	Подгарнировка (огурец и помидор)	80	0,7418	0,1164	2,4727	13,905	-
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,96	-
	Какао с молоком	200	4,91	4,45	24,28	156,81	36/10/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		615	23,282	17,861	90,553	616,09	НОРМА
Обед	Салат "Здоровье"	60	0,84	5,94	2,22	65,7	59/1
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	200	5,52	2,8	13,76	102,32	11/2
	Биточек из свинины	100	13,1	23,8	13,2	319,4	272/2008
	Макаронные изделия отварные	150	6,68	4,65	27,75	179,57	47/3
	Компот из ягод с вит. С	200	0,2	0	11,9	48,4	67/3
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		780	30,969	37,787	98,195	856,74	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	54,251	55,648	188,75	1472,8	НОРМА
Неделя2 ЧТ							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,85	6	22,65	168	2/4
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	Сыр (порциями)	20	3,95	3,99	0	51,71	4/13
	Чай с сахаром	200	0,02	0	10	40,08	-
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88,8	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		640	15,1	19,48	79,1	552,12	НОРМА
	Салат из свеклы с орехом	60	1,725	8,295	11,438	127,31	37/1

Обед	Суп крестьянский с мясом, со сметаной	200	5,92	3,2	12	100,48	38/2
	Биточки рыбные	100	17	5,9	8	153,1	12/7
	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	20,37	126,95	3/3
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		780	33,384	21,862	101,37	735,78	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	48,484	41,342	180,47	1287,9	НОРМА
Неделя2 ПП							
Завтрак	Пудинг творожный	210	23,959	10,786	15,75	255,91	18/5
	Ряженка	150	4,35	4,8	6	84,6	-
	Фрукты	280	1,12	1,12	27,44	124,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		700	33,829	18,146	75,91	602,27	НОРМА
Обед	Салат из свежих огурцов и томатов	60	0,525	6,72	1,74	69,54	21/1
	Борщ с мясом, со сметаной	200	4,08	2,48	8,32	71,92	3/2/1
	Плов из куры	250	22,9	18,6	45,3	440,2	_4/9
	Напиток из шиповника	200	0,31	0,14	14,15	59,1	37/10
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		780	32,444	28,537	98,875	782,11	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	66,273	46,683	174,79	1384,4	НОРМА
Неделя3 ПП							
Завтрак	Омлет с сыром	125	13	14,5	1,9	190,1	4/6/1
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,9	40	.29/10.
	Вафли	60	3,1	4,3	20,6	133,5	19/12
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,4	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		545	21	20,64	68,92	545,44	НОРМА
Обед	Салат "Витаминный"	60	0,7	4,8	3,6	60,4	58/1
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,57	3,97	9,79	85,17	31/2
	Колбаски "Витаминные"	90	14,564	19,145	2,4545	240,38	64/2003
	Рис припущенный с овощами	150	3,75	7,125	37,725	230,03	38/3
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		770	27,213	35,837	103,13	843,93	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	48,213	56,477	172,05	1389,4	НОРМА
Неделя3 ВП							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	4,89	6,7	19,09	156,22	8/4/2
	Йогурт питьевой	150	4,05	1,5	18,3	102,9	-
	Манник	50	3,2	3,7	26,9	153,7	23./12.
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-

Итого за завтрак		565	17,14	13,94	105,71	616,86	НОРМА
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,62	6	2,36	65,92	63/1
	Суп молочный с макаронами	250	5,5	5	19,4	144,6	_24/2/1
	Суфле из рыбы	90	16,66	7,96	3,41	151,92	21/7
	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	20,37	126,95	3/3
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,02	0,06	23,18	97,34	6 /10
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		820	31,539	23,287	98,085	728,08	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		880	32,159	29,287	100,45	1344,9	НОРМА
Неделя3 СР							
Завтрак	Запеканка картофельно-капустная	150	4,995	9,315	19,965	183,68	23/2001
	Поджаривка (огурец и помидор)	80	0,7418	0,1164	2,4727	13,905	-
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Творожок	100	7,6	4,2	11,7	115	-
	Чай с сахаром	200	0,02	0	10	40,08	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		600	17,837	22,321	70,988	556,19	НОРМА
Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,73	8,8	3,84	105,48	61/1
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	200	5,52	2,8	13,76	102,32	11/2
	Запеканка картофельная с мясом	250	18,9	17,5	33,5	367,1	53/8
	Компот из кураги и шиповника с витамином С	200	0,93	0,11	19,62	83,19	17/10
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		780	32,709	29,807	100,09	799,44	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	50,546	52,128	171,07	1355,6	НОРМА
Неделя3 ЧТ							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	5,3	6,2	24,1	173,4	11/4/2
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,96	-
	Кофейный напиток	200	3,71	4,08	21,33	136,88	32/10
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		550	18,62	20,85	79,66	580,77	НОРМА
Обед	Салат "Новинка"	60	3,24	7,8	1,32	88,44	62/1/2
	Суп картофельный с рыбой	200	10,63	1,95	14,27	117,15	19/2
	Мясопродукты по-домашнему	90	22,8	10,4	1,3	190	593/10
	Сложный гарнир (капуста туш. и картоф. пюре)	150	3,238	3,588	15,25	106,24	12/3-3/3
	Кисель Витошка	200	0	0	18,8	75,2	12
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		770	44,537	24,335	80,305	718,38	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	63,157	45,185	159,97	1299,1	НОРМА
Неделя3 ПТ							
Завтрак	Запеканка из творога	170	25	11,3	16,5	267,7	9/5
	Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	-
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,5	88,4	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-

Итого за завтрак		630	36	19,94	70,72	606,34	НОРМА
Обед	Салат "Осень"	60	0,9	3	3,18	43,32	57/2
	Борщ с мясом, со сметаной	200	4,08	2,48	8,32	71,92	3/2/1
	Котлета куриная	100	14,9	12,4	9,4	208,8	.5/9
	Макаронные изделия отварные	150	6,68	4,65	27,75	179,57	47/3
	Компот из ягод с вит. С	200	0,2	0	11,9	48,4	67/3
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		780	31,389	23,127	89,915	693,36	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	67,389	43,067	160,64	1299,7	НОРМА
Неделя4 ПН							
Завтрак	Омлет с сыром	125	13	14,5	1,9	190,1	4/6/1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	Чай с молоком	200	3,32	3,38	14,68	102,42	30/10/1
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88,8	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		595	21,6	27,37	63,03	584,85	НОРМА
Обед	Винегрет овощной с сельдью	92	6,02	6,3	4,08	97,1	100/10
	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	200	5,52	4	7,12	86,56	7/2
	Биточки рубленые из птицы	100	15,8	14,4	9,4	230,4	.5/9
	Греча рассыпчатая	150	7,54	5,69	32,85	212,77	8
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		812	40,509	31,187	103,02	854,78	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1407	62,109	58,557	166,05	1439,6	НОРМА
Неделя4 ВТ							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	155	4,5	5,6	20,9	152	5./4/2.
	Булочка дорожная	50	4	5,6	17	134,4	14./12
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,7	53,04	-
	Молочный напиток	200	5	3,8	20	134,2	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		585	18,38	16,92	96,32	611,08	НОРМА
Обед	Салат из моркови с изюмом	60	0,78	3,54	11,34	80,34	18./1
	Борщ с мясом, со сметаной	200	4,08	2,48	8,32	71,92	3/2/1
	Тефтели рыбные в соусе	150	15,115	10,615	13,615	210,46	18./7
	Картофель в молоке	150	3,33	3,85	18,82	123,25	2/3
	Кисель Витошка	200	0	0	18,8	75,2	12
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		830	27,934	21,082	100,26	702,52	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	46,314	38,002	196,58	1313,6	НОРМА
Неделя4 СР							
Завтрак	Картофель, запеченный с яйцом	150	8,1	9,975	29,7	240,98	.8/3
	Подгарнировка (огурец и помидор)	80	0,7418	0,1164	2,4727	13,905	-
	Сыр (порциями)	20	3,95	3,99	0	51,71	4/13
	Какао с молоком	200	4,91	4,45	24,28	156,81	36/10/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-

завтрак

	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		510	22,102	19,971	83,173	600,84	НОРМА
Обед	Салат "Здоровье"	60	0,84	5,94	2,22	65,7	59/1
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	200	5,52	2,8	13,76	102,32	11/2
	Биточек из свинины	100	13,1	23,8	13,2	319,4	272/2008
	Макаронные изделия отварные	150	6,68	4,65	27,75	179,57	47/3
	Компот из ягод с вит. С	200	0,2	0	11,9	48,4	67/3
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		780	30,969	37,787	98,195	856,74	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	53,071	57,758	181,37	1457,6	НОРМА
Неделя4 ЧТ							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,85	6	22,425	167,1	2/4
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,96	-
	Кофейный напиток	200	3,71	4,08	21,33	136,88	32/10
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
Итого за завтрак		685	19,69	14	92,555	574,98	НОРМА
Обед	Салат из свежих огурцов и томатов	60	0,525	6,72	1,74	69,54	21/1
	Суп крестьянский с мясом, со сметаной	200	5,92	3,2	12	100,48	38/2
	Зразы из рыбы	100	13,7	8,8	10,7	176,8	17/7
	Рис припущенный с овощами	150	3,75	7,125	37,725	230,03	38/3
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		780	29,524	26,642	111,73	804,79	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	49,214	40,642	204,29	1379,8	НОРМА
Неделя4 ПТ							
Завтрак	Пудинг творожный	210	23,959	10,786	15,75	255,91	18/5
	Ряженка	150	4,35	4,8	6	84,6	-
	Фрукты	280	1,12	1,12	27,44	124,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		700	33,829	18,146	75,91	602,27	НОРМА
Обед	Салат из моркови с орехом	60	1,74	8,28	10,62	123,96	37/1/1
	Борщ с мясом, со сметаной	200	4,08	2,48	8,32	71,92	3/2/1
	Картофель запеченный с фаршем из куры	300	23,9	21,3	34,3	424,5	_7/9
	Напиток из шиповника	200	0,31	0,14	14,15	59,1	37/10
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		830	34,659	32,797	96,755	820,83	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	68,488	50,943	172,67	1423,1	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 ПН							
Завтрак	Омлет с сыром	125	13	14,5	1,9	190,1	4/6/1
	Помидор	55	0,59	0,11	2,05	11,55	-
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,9	40	.29/10.
	Пирожное	90	4,1	5,2	30,9	186,8	19/12
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		670	24,02	22,07	89,62	653,19	НОРМА
Обед	Салат из капусты с морковью	100	1,5	6	7,5	90	6/1
	Суп-пюре из разных овощей	250	3,2125	4,9625	12,238	106,46	31/2
	Колбаски "Витаминные"	100	16,182	21,273	2,7273	267,09	64/2003
	Рис припущенный с овощами	180	4,5	8,55	45,27	276,03	38/3
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
Итого за обед		915	32,013	41,762	122,31	993,15	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1585	56,033	63,832	211,93	1646,3	НОРМА
Неделя1 ВТ							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	4,89	6,7	19,09	156,22	8/4/2
	Йогурт питьевой	200	5,4	2	24,4	137,2	-
	Булочка "Синнабон"	50	3,2	5,9	21,5	151,9	13/12/1
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		655	19,92	17,06	114,76	692,26	НОРМА
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,03	9,94	3,93	109,3	63/1
	Суп молочный с макаронами	250	5,5	5	19,4	144,6	_24/2/1
	Суфле из рыбы	120	22,21	10,61	4,55	202,53	21/7
	Картофельное пюре	180	3,732	4,404	24,444	132,75	3/3
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,02	0,06	23,18	97,34	6 /10
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		935	39,111	30,791	109,88	853,49	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1035	40,141	40,731	113,81	1545,7	НОРМА
Неделя1 СР							
Завтрак	Запеканка картофельно-капустная	170	5,661	10,557	22,627	208,17	23/2001
	Масло сливочное	20	0,16	14,507	0,2667	132,27	-
	Подгарнировка (огурец и помидор)	110	1,02	0,16	3,4	19,12	-
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,9	40	.29/10.
	Творожок	100	7,6	4,2	11,7	115	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		700	20,371	31,284	82,964	694,89	НОРМА
Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,55	14,72	6,4	176,28	61/1
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250	6,9	3,5	17,2	133	11/2

	Биточек из свинины	100	13,1	23,8	13,2	319,4	272/2008
	Капуста тушеная	180	4,08	4,2	12,12	102,6	12/3
	Компот из кураги и шиповника с витамином С	200	0,93	0,11	19,62	83,19	17/10
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
	Итого за обед	915	35,179	47,107	102,92	981,44	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1615	55,55	78,391	185,88	1676,3	НОРМА
Неделя1 ЧТ							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,8	8	29,9	222,8	2/4
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,96	-
	Кофейный напиток	200	3,71	4,08	21,33	136,88	32/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		635	22,55	23,07	93,81	673,07	НОРМА
Обед	Салат "Рыжик"	100	5,26	15,46	3,43	173,9	62/1
	Суп картофельный с рыбой	250	13,288	2,4375	17,838	146,44	19/2
	Мясопродукты по-домашнему	120	30,4	13,867	1,7333	253,33	593/10
	Картофель в молоке	180	3,996	4,62	22,584	147,9	2/3
	Кисель Витошка	200	0	0	18,8	75,2	12
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		935	58,563	37,161	98,76	963,74	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	81,113	60,231	192,57	1636,8	НОРМА
Неделя1 ПТ							
Завтрак	Запеканка из творога	220	29,26	16,445	22,44	354,81	9/5
	Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	-
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,7	53,04	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		640	41,37	25,185	77,21	700,99	НОРМА
Обед	Салат "Осень"	100	1,5	5	5,3	72,2	57/2
	Борщ с мясом, со сметаной	250	5,1	3,1	10,4	94	3/2/1
	Мясо кур отварное	120	26,125	21,981	0,2885	303,48	1/9
	Макаронные изделия отварные	200	8,9067	6,2	37	239,43	47/3
	Компот из ягод с вит. С	200	0,2	0	11,9	48,4	67/3
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		955	47,451	37,058	99,263	924,48	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	88,821	62,243	176,47	1625,5	НОРМА
Неделя2 ПН							
Завтрак	Омлет с сыром	125	13	14,5	1,9	190,1	4/6/1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Молочный напиток	200	5	3,8	20	134,2	-
	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	88,8	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-

Итого за завтрак		635	24,71	28,21	76,7	659,53	НОРМА
Обед	Винегрет овощной с сельдью	132	6,5	8,7	6,8	131,5	100/10
	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	250	6,9	5	8,9	112	7/2
	Котлета из говядины	100	14,4	11,8	6,7	190,6	.16./8
	Греча рассыпчатая	180	9,048	6,828	39,42	255,32	8
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Помидор	50	0,5	0,1	1,83	10,22	-
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		997	43,967	33,405	118,23	953,21	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1632	68,677	61,615	194,93	1612,7	НОРМА
Неделя2 В							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	205	4,8387	6,7742	30,194	201,1	7/4
	Сдоба обыкновенная с куркумой	50	2,4	1,7	15,8	88,1	11./12
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,7	53,04	-
	Кофейный напиток	200	3,71	4,08	21,33	136,88	32/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		675	17,259	14,894	114,09	659,46	НОРМА
Обед	Салат из моркови с яблоками	100	1	6	9,6	96,4	_17/1
	Борщ с мясом, со сметаной	250	5,1	3,1	10,4	94	3/2/1
	Рыба запеченная	120	25,427	9,48	4,08	203,35	5/7
	Картофель в молоке	180	3,996	4,62	22,584	147,9	2/3
	Кисель Витошка	200	0	0	18,8	75,2	12
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		935	41,142	23,977	99,839	783,82	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	58,4	38,871	213,93	1443,3	НОРМА
Неделя2 СР							
Завтрак	Картофель, запеченный с яйцом	180	9,72	11,97	35,64	289,17	.8/3
	Подгари́ровка (огурец и помидор)	80	0,7418	0,1164	2,4727	13,905	-
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,96	-
	Какао с молоком	200	4,91	4,45	24,28	156,81	36/10/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		685	26,332	20,276	104,84	707,19	НОРМА
Обед	Салат "Здоровье"	100	1,4	9,9	3,7	109,5	59/1
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250	6,9	3,5	17,2	133	11/2
	Биточек из свинины	100	13,1	23,8	13,2	319,4	272/2008
	Макаронные изделия отварные	180	8,016	5,58	33,3	215,48	47/3
	Компот из ягод с вит. С	200	0,2	0	11,9	48,4	67/3
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		915	35,235	43,557	113,68	992,75	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	61,567	63,833	218,52	1699,9	НОРМА
Неделя2 ЧТ							
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,8	8	29,9	222,8	2/4
	Сыр (порциями)	30	7,6	7,6	0	98,8	4/13

Завтрак	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	Чай с сахаром	200	0,02	0	10	40,08	-
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88,8	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		740	22,13	25,51	94,7	696,91	НОРМА
Обед	Салат из свеклы с орехом	100	2,3	13	15	186,2	37/1
	Суп крестьянский с крупой с мясом, со сметаной	250	7,4	4	15	131	38/2
	Биточки рыбные	100	17	5,9	8	153,1	12/7
	Картофельное пюре	180	3,732	4,404	24,444	132,75	3/3
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		915	37,051	28,281	117,02	856,62	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1655	59,181	53,791	211,72	1553,5	НОРМА
Неделя2 ПП							
Завтрак	Пудинг творожный	240	27,382	12,327	18	292,47	18/5
	Ряженка	200	5,8	6,4	8	112,8	-
	Фрукты	280	1,12	1,12	27,44	124,32	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		820	40,132	21,707	88,51	709,93	НОРМА
Обед	Салат из свежих огурцов и томатов	100	0,875	11,2	2,9	115,9	21/1
	Борщ с мясом, со сметаной	250	5,1	3,1	10,4	94	3/2/1
	Плов из куры	320	29,257	23,771	57,943	562,74	_4/9
	Напиток из шиповника	200	0,31	0,14	14,15	59,1	37/10
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		955	41,161	38,988	119,77	998,71	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1775	81,293	60,696	208,28	1708,6	НОРМА
Неделя3 ПП							
Завтрак	Омлет с сыром	125	13	14,5	1,9	190,1	4/6/1
	Помидор	55	0,59	0,11	2,05	11,55	-
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,9	40	.29/10.
	Вафли	90	4,1	5,2	30,9	186,8	19/12
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,4	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		670	24,02	22,07	89,62	653,19	НОРМА
Обед	Салат "Витаминный"	100	1,2	8	6	100,8	58/1
	Суп-пюре из разных овощей	250	3	4,54	12	100,86	31/2
	Колбаски "Витаминные"	100	16,182	21,273	2,7273	267,09	64/2003
	Рис припущенный с овощами	180	4,5	8,55	45,27	276,03	38/3
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-

Итого за обед		915	31,501	43,34	120,57	998,35	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1585	55,521	65,41	210,19	1651,5	НОРМА
Неделя3 В							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	205	6,48	7,84	25,39	198,04	8/4/2
	Йогурт питьевой	200	5,4	2	24,4	137,2	-
	Манник	50	3,2	3,7	26,9	153,7	23./12.
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		655	21,31	15,8	121,56	713,68	НОРМА
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,03	9,94	3,93	109,3	63/1
	Суп молочный с макаронами	250	5,5	5	19,4	144,6	_24/2/1
	Суфле из рыбы	120	22,21	10,61	4,55	202,53	21/7
	Картофельное пюре	180	3,732	4,404	24,444	132,75	3/3
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,02	0,06	23,18	97,34	6 /10
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		935	39,111	30,791	109,88	853,49	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1035	40,141	40,731	113,81	1567,2	НОРМА
Неделя3 С							
Завтрак	Запеканка картофельно-капустная	170	5,661	10,557	22,627	208,17	23/2001
	Масло сливочное	20	0,16	14,507	0,2667	132,27	-
	Подгарнировка (огурец и помидор)	110	1,02	0,16	3,4	19,12	-
	Чай с сахаром	200	0,02	0	10	40,08	-
	Творожок	100	7,6	4,2	11,7	115	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		700	20,291	31,284	83,064	694,97	НОРМА
Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,55	14,72	6,4	176,28	61/1
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250	6,9	3,5	17,2	133	11/2
	Запеканка картофельная с мясом	280	21,168	19,6	37,52	411,15	53/8
	Компот из кураги и шиповника с витамином С	200	0,93	0,11	19,62	83,19	17/10
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		915	39,167	38,707	115,12	970,59	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1615	59,458	69,991	198,18	1665,6	НОРМА
Неделя3 Ч							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	205	7,1	7,2	32,1	221,6	11/4/1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,96	-
	Кофейный напиток	200	3,71	4,08	21,33	136,88	32/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		640	21,85	22,27	96,01	671,87	НОРМА
Обед	Салат "Новинка"	100	5,4	13	2,2	147,4	62/1/2
	Суп картофельный с рыбой	250	13,288	2,4375	17,838	146,44	19/2
	Мясопродукты по-домашнему	120	30,4	13,867	1,7333	253,33	593/10
	Сложный гарнир (капуста туш. и картоф. пюре)	180	3,885	4,305	18,3	127,49	12/3-3/3
	Кисель Витошка	200	0	0	18,8	75,2	12

Итого за обед	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
		935	58,592	34,386	93,246	916,82	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	80,442	56,656	189,26	1588,7	НОРМА
Неделя3 ПТ							
Завтрак	Запеканка из творога	220	29,26	16,445	22,44	354,81	9/5
	Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	-
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,7	53,04	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		640	41,37	25,185	77,21	700,99	НОРМА
Обед	Салат "Осень"	100	1,5	5	5,3	72,2	57/2
	Борщ с мясом, со сметаной	250	5,1	3,1	10,4	94	3/2/1
	Котлета куриная	120	17,88	14,88	11,28	250,56	.5/9
	Макаронные изделия отварные	200	8,9067	6,2	37	239,43	47/3
	Компот из ягод с вит. С	200	0,2	0	11,9	48,4	67/3
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		955	39,206	29,957	110,26	871,56	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	80,576	55,142	187,47	1572,5	НОРМА
Неделя4 ПН							
Завтрак	Омлет с сыром	125	13	14,5	1,9	190,1	4/6/1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	Чай с молоком	200	3,32	3,38	14,68	102,42	30/10/1
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88,8	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		635	23,03	27,79	71,38	627,75	НОРМА
Обед	Винегрет овощной с сельдью	132	6,5	8,7	6,8	131,5	100/10
	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	250	6,9	5	8,9	112	7/2
	Биточки рубленые из птицы	100	15,8	14,4	9,4	230,4	.5/9
	Греча рассыпчатая	180	9,048	6,828	39,42	255,32	8
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Помидор	50	0,5	0,1	1,83	10,22	-
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		997	45,367	36,005	120,93	993,01	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1632	68,397	63,795	192,31	1620,8	НОРМА
Неделя4 ВТ							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	205	5,9	6,4	27,9	192,8	.5/4/1
	Булочка дорожная	50	4	5,6	17	134,4	14./12
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,7	53,04	-
	Молочный напиток	200	5	3,8	20	134,2	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		675	21,21	18,14	111,67	694,78	НОРМА
		100	1,3	5,9	18,9	133,9	18./1

Обед	Борщ с мясом, со сметаной	250	5,1	3,1	10,4	94	3/2/1
	Тефтели рыбные в соусе	150	15,115	10,615	13,615	210,46	18./7
	Картофель в молоке	180	3,996	4,62	22,584	147,9	2/3
	Кисель Витошка	200	0	0	18,8	75,2	12
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		965	31,13	25,012	118,67	828,43	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	52,34	43,152	230,34	1523,2	НОРМА
Неделя4 СР							
Завтрак	Картофель, запеченный с яйцом	180	9,72	11,97	35,64	289,17	.8/3
	Поджаренная картошка (огурец и помидор)	80	0,7418	0,1164	2,4727	13,905	-
	Сыр (порциями)	28	5,53	5,586	0	72,394	4/13
	Какао с молоком	200	4,91	4,45	24,28	156,81	36/10/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		588	26,732	23,982	97,463	712,62	НОРМА
Обед	Салат "Здоровье"	100	1,4	9,9	3,7	109,5	59/1
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250	6,9	3,5	17,2	133	11/2
	Биточек из свинины	100	13,1	23,8	13,2	319,4	272/2008
	Макаронные изделия отварные	180	8,016	5,58	33,3	215,48	47/3
	Компот из ягод с вит. С	200	0,2	0	11,9	48,4	67/3
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
Итого за обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
		915	35,235	43,557	113,68	992,75	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1503	61,967	67,539	211,14	1705,4	НОРМА
Неделя4 ЧТ							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,8	8	29,9	222,8	2/4
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,96	-
	Кофейный напиток	200	3,71	4,08	21,33	136,88	32/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
Итого за завтрак		775	23,07	16,42	108,38	673,58	НОРМА
Обед	Салат из свежих огурцов и томатов	100	0,875	11,2	2,9	115,9	21/1
	Суп крестьянский с крупой с мясом, со сметаной	250	7,4	4	15	131	38/2
	Зразы из рыбы	100	13,7	8,8	10,7	176,8	17./7
	Рис припущенный с овощами	180	4,5	8,55	45,27	276,03	38/3
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
Итого за обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
		915	33,094	33,527	128,45	953,3	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	56,164	49,947	236,83	1626,9	НОРМА
Неделя4 ПТ							
Завтрак	Пудинг творожный	240	27,382	12,327	18	292,47	18/5
	Ряженка	200	5,8	6,4	8	112,8	-
	Фрукты	280	1,12	1,12	27,44	124,32	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-

Завтрак

Итого за завтрак		820	40,132	21,707	88,51	709,93	НОРМА	
Обед	Салат из моркови с орехом	100	2,9	13,8	17,7	206,6	37/1/1	
	Борщ с мясом, со сметаной	250	5,1	3,1	10,4	94	3/2/1	
	Картофель запеченый с фаршем из куры	320	25,493	22,72	36,587	452,8	_7/9	
	Напиток из шиповника	200	0,31	0,14	14,15	59,1	37/10	
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-	
Итого за обед		955	39,422	40,537	113,21	979,47	НОРМА	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1775	79,554	62,244	201,72	1689,4	НОРМА	